

علم ریکی

اردو زبان میں ریکی کے موضوع پر پہلی جامع اور مفصل کتاب
ریکی سے علاج کی گائیڈ کے ساتھ

ریکی ماسٹر
انجمن احمد

علم ریکی

اساتذہ کرام شیخ ریکی کے موضوع پر لکھی جانے والی اور مفصل کتاب
ریکی سے علاج کیا جائیگا کے ساتھ

مرچو

مالک کل نیرے والدین پر رحم فرما

ریکی
انجمن احمد

علمِ ربکی

اردو زبان میں ربکی کے موضوع پر پہلی جامع اور مسلسل کتاب
ربکی سے متعلقہ کائنات کے راز

مرچو

اے مالکِ کُل میرے والدین پر رحم فرما۔۔۔ آمین

مرچو
انٹرنیٹ

فہرست عنوانات

صفحہ	عنوان	صفحہ	عنوان
۲۱	ڈاکٹر سوئی کے مرتب کردہ اصول	۸	انتساب
۲۱	اصول نمبر ۱	۹	نیش لفظ
۲۲	خوشی حاصل کرنے کا راز	۱۰	اعتراف
۲۲	روحانی دوا تمام بیماریوں کی	۱۱	تعارف
۲۲	صرف آج کے لئے	۱۲	عرض ناشر
۲۲	غصہ مت کریں	۱۳	ریکی کا تعارف
۲۳	فکر مند نہ ہوں	۱۳	ریکی کیا ہے؟
۲۳	احسان مند ہوں یا مشکور	۱۳	ریکی کی تاریخ
۲۳	مستقل مزاجی کے ساتھ کام کریں	۱۶	ریکی مغربی ممالک میں
۲۳	اور دوسروں سے اچھا سلوک کریں	۱۷	ریکی پاکستان میں
۲۳	ریکی کے اصول کا دوسرا پہلو	۱۹	ریکی ایک مؤثر طریقہ ہے
۲۳	صرف آج کے دن میں غصہ نہیں	۱۹	علاج ہے
۲۳	کروں گا	۱۹	ریکی ایک طاقتور اور لطیف طریقہ
۲۳	اصول نمبر ۲	۱۹	علاج ہے
۲۳	صرف آج کے دن میں فکر مند نہ	۲۰	ریکی سکھنا بہت آسان ہے
۲۳	ہوں گا	۲۱	ریکی کے اصول یا ریکی کے متعلق

علم ریکی

بہارِ حق و حقیقت

کتاب کا نام علم ریکی

مولف انیس احمد

اجتہاد سید شعیب فرید 0313-2800052

مرکز مواصلات 0300-2327094

تعداد ایک ہزار

طابع فرید پبلشرز

قیمت

فہرست پبلشرز شاپ نمبر 12، مبارک محل، نزد مقدس مسجد، اردو بازار، کراچی۔ فون: 2770057
E-mail: mdfaridbooks@hotmail.com Cell : 0345-2360378

۲۵	اصول نمبر ۳	۲۵	مندانہ زندگی کی بنیاد ہے
۲۵	صرف آج کا دن شکر گزار ہوں گا	۲۵	سائنس پورے جسم پر اثر انداز ہوتی ہے
۲۵	اصول نمبر ۴	۲۵	اکثریت سنے کے عضلات استعمال کرتی ہے
۲۵	صرف آج کدن اپنا کام پایا منادی سے کروں گا	۲۵	سائنس لینے کا قسمی (ڈیفرام) طریقہ
۲۵	اصول نمبر ۵	۲۵	سینٹریٹس اپنا قسم
۲۶	صرف آج کے دن رحل ہوں گا	۲۶	قسمی سائنس صحت کیلئے بہتر ہے
۲۶	ریکی کا صحت مند کرنے کا نظام	۲۶	قسمی سائنس کا طریقہ
۲۶	پانی کی شفا کی قوت یا شفا یاب کرنے کی صلاحیت	۲۶	چند اہم نکات
۲۶	پانی کے مختلف چندھائی	۲۶	انسانی میریڈین نظام
۲۶	آپ کو اس کی اشد ضرورت ہے	۲۶	بارہ بنیادی میریڈین یا راستے
۲۸	پانی ایک سوڈو وا ہے	۲۸	ریکی اور میریڈین
۲۸	زیادہ سے زیادہ پانی پیجئے اور	۲۸	ین یا نگ
۲۸	صحت مند رہئے	۲۸	ہالور یا نمہ
۲۹	خمس کوئی بھی مانع نہیں	۲۹	اپنی صحت کو زیادہ سے زیادہ بہتر
۲۹	ابھی بھی دیر نہیں ہوئی	۲۹	کیسے کر سکتے ہیں؟
۲۹	ریکی اور پانی	۲۹	ہالور کی مختلف پرتیں یا سطحیں
۳۰	سائنس کی دنیا	۳۰	طبیعی جسم
۳۰	صحیح طریقے سے سائنس لینا صحت	۳۰	اتجری جسم

۳۳	ہالور کی جذباتی قسم	۳۳	ریکی اور پکاراز
۳۳	ہالور کی دھنی قسم	۳۳	پکاراز کے سات جسمانی مرکز
۳۳	ہالور کی آسٹل قسم	۳۳	پکاراز اور جسمانی اعضاء
۳۳	ہالور کی اتجری حالت	۳۳	میریڈین (ایک زبردست مشاہدہ)
۳۳	ہالور کی آسانی حالت	۳۳	کارہائے کی سائنس
۳۳	سکھراک جسم	۳۳	ریکی میریڈین
۳۵	ہالور کی صفائی	۳۵	مشاہدہ
۳۵	انسانی نوروڈی نظام	۳۵	چند اہم نکات
۳۵	آٹھ نوروڈ	۳۵	ریکی کی علاقیں یا نشانات
۳۶	یہ نوروڈ (بارموز) کیا کام کرتے ہیں؟	۳۶	دھنی اور جذباتی سبیل
۳۶	بارموز کی خرابی کے اثرات	۳۶	صن شاؤدے شون
۳۶	پراسٹیکٹ گینڈ	۳۶	تام۔ آ۔ راشا
۳۶	گوئیڈز	۳۶	مطلب توازن
۳۶	ہنگر یا ز	۳۶	ریکی ماسٹر علامت
۳۶	ایڈریٹل	۳۶	ڈائی کوئی
۳۸	تھائی مس گینڈ	۳۸	ریکی سبیل یا علامت کو کیسے
۳۸	تھائی رائیڈ گینڈ	۳۸	انکیتھت کیا جاتا ہے؟
۳۹	مٹل گینڈ	۳۹	ریکی سے ہم آہنگ کرنا
۳۹	ونجی ٹری گینڈ	۳۹	ریکی لینے والے کا تجربہ
۵۰	پکاراز اور نوروڈی نظام	۵۰	مشہور ریکی ماسٹر کا ڈوسٹی

۶۵	چدیہ علم ریکی کے بانی مکاؤ سوئی	۸۵	ریکی علاج برائے ارجی
	کا انٹرویو	۸۶	دسمہ
۷۰	ریکی ماسٹر ڈاکٹر پائی کاشی	۸۷	Colic
۷۲	میڈم انکاتا	۸۸	Cerebral Palsy
۷۳	یوگا اور ریکی ماسٹر گرو شیخ راجپوت	۸۹	زکام و نزلہ
۷۶	یوگا اور ریکی ماسٹر میڈم ترتم اگنی خان	۹۰	ٹوٹی ہوئی ہڈیاں
۷۷	پاکستان کے چند مشہور ریکی ماسٹر	۹۱	ضروری احتیاط
۷۸	یوگا اور ریکی ماسٹر پروفیسر ڈاکٹر مصیر حسین	۹۲	دور سے بھر پور جنس
۷۹	ایک تحفیدی جائزہ	۹۳	ابتدائی اور ثانوی
۸۰	گرینڈ ریکی ماسٹر	۹۴	زیابٹس
	پاکستان میں ریکی، پیناٹوم اور یوگا کا مستقبل	۹۵	ڈیجیٹیشن
	ریکی ایک احتیاطی دوا کے طور پر	۹۶	ایگزیرجیا
	استعمال ہو سکتی ہے	۹۷	خوف
	یہ ایک صحت مند کرنے کا قدرتی طریقہ کار ہے	۹۸	عضلات کا درد
	بیماریوں کے علاج	۹۹	مرگی
	ہاتھ رکھنے کی پوزیشن (تصویر)	۱۰۰	پیشاب یا مثانہ کے مسائل
	ریکی علاج برائے کیل مہاسے	۱۰۱	سر کا درد یا درشتیقتہ
		۱۰۲	منجیا
		۱۰۳	ہاتھ کے مسائل
		۱۰۴	ہائی بلڈ پریشر

والدین پر رحم فرما۔۔۔۔۔ آمین

پیش لفظ

علم ریکی پاکستان میں کافی تیزی سے مقبول ہو رہا ہے اور اس علم کے سیکھنے اور سکھانے والوں کی تعداد میں روز بروز اضافہ ہو رہا ہے۔ اس موضوع پر اردو میں بہت کم مواد ہے یا یوں کہہ لیں کہ نہ ہونے کے برابر ہے۔ دوسرے مابعد الطبیعیات موضوع یعنی یوگا، چنانوم اور ٹیلی پتھی وغیرہ پر کافی مواد موجود ہے، لیکن علم ریکی اس سلسلے میں کچھ کمی کا شکار ہے۔ اس موضوع پر لکھنے کی تحریک فرید جابر شہزاد کے سید فرید حسین نے دی۔ میں نے اس کتاب میں ریکی کی تاریخ، ریکی کی تعریف، شفا یاب کرنے کا طریقہ کار، انسانی جسم میں توانائی کے مراکز جن کو ہم چکرا کہتے ہیں، بین یا جگ کی خصوصیات اور اس کے علاوہ ریکی پاکستان میں کب شروع ہوئی اور کیسے شروع ہوئی؟ اس کے علاوہ ہمارے ماضی کے لیے کامرانیہ اور پانی کے ریکی پراثرات کو بھی تحریر کیا ہے۔ ریکی کی باتیں اور اس کی میڈیٹیشن بھی کتاب میں شامل ہیں۔ مزید ریکی کیسے صحت مند کرتی ہے اور جسم میں کیسے سفر کرتی ہے اور اس کے علاوہ ریکی کے بانی ماسٹر سوئی، ماسٹر ڈائمنز ہائی، ماسٹر میڈم نکاتا اور میرے ریکی ماسٹر گرو شفیق راجپوت کی شخصیت پر روشنی ڈالی اور سب سے اہم ترین مختلف بیماریوں میں کن مقامات پر ریکی دینی چاہئے اس کی مکمل ریکی گائیڈ دینی ہے جو کہ علم ریکی کے ماسٹروں، حکمرانوں اور دلچسپی رکھنے والوں کے لئے بہت فائدہ مند ہوگی۔ یہ کتاب اردو زبان میں پہلی جامع اور مستند تالیف ہے اور امید ہے کہ اس کو کافی پسند آئے گی۔

ریکی ماسٹر انیس احمد

انتساب

عظمیٰ

فائزہ

مقدس

اور

زُنیرا

کے

نام

اعتراف

اس کتاب کو تحریر کرنے میں مندرجہ ذیل لوگوں کا

بے حد ممنون اور مشکور ہوں

پیارے بیٹی نما بہن

عظمیٰ صدیق

یوگا کرو جتا شفیق راجپوت

مسز نعم الہی خاں

فرید حسین

اور محمد زبیر

انیس احمد

اے اللہ پاک

میرے ہاتھوں

کو دست شفاء

بنادے

آمین۔

تعارف

ریکی ماسٹر انیس احمد ایک پروفیشنل ہیں اور ایک ایکسپورٹ گروپ کے بینکنگ، فنانس اور انشورنس ڈیپارٹمنٹ کے ہیڈ ہیں۔ اس کے علاوہ یوگا، مینڈاٹم اور ریکی ان کے مشاغل ہیں۔ ان علوم کی باقاعدہ شوقیت کورسز کیے ہوئے ہیں۔ فارغ اوقات میں یوگا سکھاتے ہیں۔ ریکی میں ریکی ماسٹر ہیں۔ اس سے پہلے علم یوگا کے متعلق بھی ایک کتاب تالیف کر چکے ہیں۔

ACKNOWLEDGEMENT

I am thankful and grateful to

Reiki Master **Goran**

who has granted me official permission

to publish Reiki treatment guide

which will be helpful and useful

to the Reiki Healers and Masters

and extremely beneficial

to Human Beings.

Thanks
Goran

عرض ناشر

علم ریکی کے حوالے سے سنا تو کافی تھا لیکن اس علم کے متعلق اردو میں بہت کم مواد دستیاب تھا بلکہ یوں کہہ لیں کہ نہ ہونے کے برابر تھا تو میں نے انہیں بھائی سے اس موضوع پر لکھنے کا اصرار کیا۔ اس کتاب میں انہوں نے حتی الامکان تمام پہلوؤں پر روشنی ڈالی ہے اور سب سے بڑھ کر بیماریوں کی ریکی گائیڈ عملی ز اور ماسٹروں کے لئے بہت مفید ثابت ہوگی۔ مجھے خوشی ہے کہ اردو زبان میں میں اتنی مستند اور جامع کتاب تالیف کی گئی ہے۔

فرید حسین

ریکی کا تعارف

ریکی کیا ہے؟

جاپانی زبان میں اس سے مراد قوت حیات ہے۔ جس کو ہم کائناتی قوت بھی کہہ سکتے ہیں۔ یہ ایسی قوت ہے جو ہماری کائنات میں چاروں طرف پھیلی ہوئی ہے۔ کوئی اسے ایتر نور اور کوئی پران کہتا ہے۔ ریکی ایک طرح کا متبادل طریقہ ہائے علاج ہے۔ جس میں اس کائناتی قوت یا قوت حیات کو ریکی عملی طریقہ یعنی ریکی دینے والے کے جسم سے چھٹکارا کر لیا جاتا ہے اور اس قوت کو اپنے جسم سے دوسرے شخص کے جسم میں اپنے ہاتھوں کے ذریعے منتقل کرتے ہیں اور اس کے جسم میں سفر کرتی ہوئی اس کی حالت بدلتی ہے۔ جسمانی مسائل کو دور کر کے صحت مند اور تندرست کرتی ہے۔

ریکی انسانی جسم، دماغ اور روح کو شفا یاب، پرمسرت اور پرسکون کرتی ہے اور اس کے ساتھ ایک لطافت، سرشاری اور خوشگوار احساس ہوتا ہے اور یہ علم مادی تعلیمات سائنس سے تعلق رکھتا ہے۔

ریکی کی تاریخ

اگر ہم تاریخ عالم پر نظر دوڑائیں تو یہ بات سامنے آئے گی کہ انسان شروع سے ہی غیر روایتی طریقہ کار کو اپنے آپ کو صحت مند کرنے کے لئے استعمال کرتا رہا ہے اس

میں بعد از پونک دم درو تعویذ گنڈے اور دوسرے ذرائع شام میں یہ شاید انسانی فطرت میں شامل ہے کہ دروایتی طریقہ کار کو پیش پشت ڈال کر اس قسم کے طریقہ کار سے نفیس یاب ہو۔

ریکی کی تاریخ تو ہزاروں سال پرانی ہے کیونکہ اس طرح کے طریقہ کار تاریخ میں ذکر تو ضرور ملتا ہے چاہے مصر کی قدیم تہذیب ہو یا افریقہ کے جنگلی قبائل ہندوستان کی قدیم تاریخ ہو یا چین سب جگہوں پر اس قسم سے ملتے جلتے طریقہ کار ضرور ملیں گے لیکن جدید فسطح انیسویں صدی میں جاپانی راہب ماسر سونی نے دی اور اس کی ابتدا کچھ اس طرح سے ہوئی۔ جب ان سے ان کے طالب علموں میں سے ایک نے یہ پوچھا کہ کیا ہم حضرت یحییٰ علیہ السلام کے صحت مند کرنے کے طریقہ کار سے لوگوں کو صحت مند کر سکتے ہیں اس سوال کا جواب ماسر سونی کے پاس نہ تھا۔ لیکن ان کو اس بات کی کھوج لگانے کی طرف مائل کر دیا اور انھوں نے اس سوال کا جواب تلاش کرنے کی فحاشی کر ایک عام انسان کس طرح سے بغیر ۱۰۰ کے صحت مند کر سکتا ہے۔ اس سلسلے میں انھوں نے مختلف ملکوں کے دورے کئے اور آخر کار اپنی تحقیق میں کامیاب ہوئے اور ایسے قدیم مسکرت لٹریچر میں ان طریقوں کو پالیا جس کی مدد سے انھوں نے گیان حاصل کیا اور اس طریقہ کار کی جدید شکل سے دنیا کو روشناس کرایا انھوں نے اپنی زندگی میں کئی لوگوں کو علم ریکی سکھایا اور محدود پیمانے پر ریکی ماسر بنائے۔ کیونکہ یہ ایک ہمسائی مشنری تھے اس لئے انھوں نے یہ کام انسانی خدمت کے جذبہ کے تحت کیا اور اس سلسلے میں کسی قسم کا کوئی معاوضہ نہیں لینے تھے۔

۱۹۲۶ء میں ان کے انتقال کے بعد ان کے شاگرد ڈاکٹر ہائی کاچی نے اس کام

کو آگے بڑھایا اور لوگوں کو تربیت کے ساتھ ساتھ ایک ہسپتال بھی قائم کیا جس میں وہ

لوگوں کا دروایتی طریقہ کار کے ساتھ ساتھ ریکی سے بھی علاج کرتے تھے ریکی کا یہ سفر ۱۹۴۰ میں ڈاکٹر ہائی کاچی کے انتقال تک صرف جاپان تک محدود تھا اس کے بعد ان کی شاگرد میڈیم نکاتا نے اس کام کو آگے بڑھایا اور لوگوں کو شفا یاب کرنا شروع کیا میڈیم نکاتا نے اپنی زندگی میں صرف ۲۲ لوگوں کو ریکی ماسٹر بنایا اور یہی وہ ریکی ماسٹر تھے جنہوں نے ریکی کو دنیا بھر میں پھیلایا۔ لیکن اسکے ساتھ ساتھ ایک اہم بات یہ بھی ہے کہ ریکی جب مغربی ممالک میں پہنچی تو مغربی سائنسدانوں نے اس علم پر بہت تحقیق کی اور اس کو بعد میں یہ شہرت نصیب ہوئی۔

ریکی مغربی ممالک میں

مشرقی ممالک کے تمام روحانی علوم مثلاً یوگا، مارشل آرٹ، چٹانوم، ریکی اور دیگر علوم کی ابتدا تو مشرق میں ہوئی لیکن ان کو شہرت مغربی ممالک کی تحقیق کے بعد ہوئی کیونکہ دوسری جنگ عظیم کے بعد جب مشرقی ممالک سے کثیر تعداد میں لوگ وہاں گئے جن میں ریکی کے ماہرین بھی شامل تھے تو ان علوم کے ماہر بھی وہاں پہنچے اور ان لوگوں نے وہاں ان علوم کی ترویج و اشاعت کے ساتھ ساتھ تربیت بھی دی اس سے یہ علوم بہت تیزی سے پھیلے اور لوگوں کو ان کی افادیت کا علم ہوا۔ اسی طرح علم ریکی ہے جب میڈم ٹاناکا کے شاگرد جو مغربی ممالک سے بھی تعلق رکھتے تھے۔ اس کی شہرت کا باعث بنے آج سب سے زیادہ یورپ امریکہ اور آسٹریلیا میں ریکی پر کام ہو رہا ہے اور اب مختلف پہنائوں میں ریکی مکمل گولڈنست بھی دی جاتی ہے

دنیا کو ریکی سے روشناس ہونے کا زیادہ عرصہ نہیں ہوا لیکن یہ دن بدن اپنی شفا کی خصوصیات کی وجہ سے مشہور ہو رہی ہے اور اس کے استعمال کو مختلف بیماریوں میں استعمال کیا جا رہا ہے ذہنی و جسمانی عوارض ہوں سب میں ریکی کا استعمال بڑھتا جا رہا ہے۔

ریکی پاکستان میں

1994ء کی بات ہے کہ میں کراچی کی پارسی کالونی میں اپنی میڈیٹیشن کی کلاس لے رہا تھا میری استاد میڈم کینی انتہائی شفقت اور محبت کے ساتھ اپنے طالب علموں کو میڈیٹیشن کے فوائد بتا رہی تھیں تو اسی دوران ریکی کا ذکر ہوا اور اس کے متعلق ہمیں بتائے گئیں کہ ریکی کیا ہوتی ہے اور کس طرح کام کرتی ہے تو مجھے بھی اس سے کچھ دلچسپی ہوئی اور میں نے اس کے متعلق معلومات حاصل کرنا شروع کی۔

اس وقت پاکستان میں ریکی کی جاننے والے اور سکھانے والے بہت ہی کم لوگ تھے یا نہ ہونے کے برابر تھے ان میں ایک نام سز جشید مارکر کا تھا جن کے شوہر اقوام احمدہ میں پاکستان کے مستقل مندوب تھے یہ خاتون اس وقت ریکی سکھاتی تھیں ہم یہ کہہ سکتے ہیں کہ پاکستان میں ریکی کی ابتدا کرنے والی وہ خاتون تھیں لیکن پاکستان میں ریکی کو مقبولیت دینے والی شخصیت انسٹیٹ آف مائنڈ سائنسز کے بانی جناب پروفیسر حفیظ حسین کی ہے۔

ریکی کا شمار بھی چٹانوم، مستقبل بینی، ٹیلی پتھی اور دوسرے ما بعد الطبیعیات سائنس میں ہوتا ہے پاکستان میں ریکی شروع کرنے والی شخصیت سز جشید مارکر کی تھی۔ ہم جب ان علوم کا ذکر کرتے ہیں تو ہمیں 50 اور 60 کی دہائی میں جانا ہوگا جب کچھ ترقی پسند ادیبوں نے ان موضوعات پر قلم اٹھائے اور ان علوم یعنی ما بعد الطبیعیات مثلاً چٹانوم، مراقبہ، سیلف چٹانوم، آٹو کھن، خودکلامی اور سانس کی مشقوں کے متعلق لوگوں کو آگاہی دی۔ اس سلسلے میں کتابیات پبلیکیشنز نے بہت کام کیا۔

نفسیات کے موضوع پر ایک رسالہ بھی نکالا جاتا تھا جس کے روح رواں جناب محترم اسلام حسین صاحب تھے اور یہ سلسلہ ابھی بھی جاری ہے۔ پاکستان میں نفسیات کے موضوع پر درسی کتب کے علاوہ سب سے زیادہ کام جناب اسلام حسین صاحب کا ہے، اس موضوع پر انہوں نے میگزین، ڈائجسٹ اور مختلف کتابیں بھی چھاپیں۔ اس کے علاوہ جناب عبدالغفار شیخ المعروف عین عین شیخ ڈاکٹری ایم ناز معروف نام ہے۔ انہوں نے ان علوم کی متعلق لوگوں کا کافی معلومات پہنچائی۔ لیکن ان تمام ناموں کے علاوہ سب سے اہم اور معتبر نام مرحوم رئیس امر دھوی صاحب کا بھی ہے۔ انھوں نے رئیس اکیڈمی کے نام سے ایک تربیتی ادارے کی بنیاد رکھی اور اپنی تحریروں میں مراقبہ، سانس کی مشقیں، چنانچہ، خودکلامی، خودکھائی، رویت اور روحانی صلاحیتوں کو موضوع بحث بنایا۔ اس کے ساتھ ساتھ انھوں نے عملی تربیت کے کام کا بھی اہتمام کیا اور لوگوں کے نفسیاتی مسائل کو حل کرنا شروع کیا ان کا طریقہ کار فلسفیانہ تھا یہ اپنے مریض کو سانس کی مشقیں، مراقبہ اور سیٹیشن میں سے سکھاتے تھے اور مریض اس سے صحت یاب ہو جاتا تھا۔

لیکن یہ ادارہ رئیس صاحب کے 1988ء میں انتقال کے بعد کچھ زیادہ موثر نہیں رہا۔ ان علوم کے اعتبار سے سب سے زیادہ مشہور ادارہ انٹینٹیوٹ آف کلائیکل یوگا کا ہے۔ جس کے بانی پروفیسر معین حسین تھے جو کہ ایک یوگی تھے بعد میں انھوں نے راج یوگا جس کو جدید زمانے میں مائنڈ سائنسز کہا جاتا ہے کی بنیاد رکھی۔ اور کئی گورنر کو متعارف کرایا لیکن ان کے زیادہ تر گورنر کی بنیاد چنانچہ نام تھی۔ پروفیسر معین نے اپنے ادارے کو کمرشل بنیادوں پر مارکیٹنگ کے اصولوں کے مطابق چلایا۔ یہ درکشاپ منعقد کرتے ہیں۔ اور اس کے اختتام پر شعلکٹ تصدیق کرتے ہیں۔

ریکی ایک موثر طریقہ ہائے علاج ہے

ریکی بہت سی بیماریوں میں استعمال کی جا سکتی ہے جن میں ذی تناؤ، سردرد، پیٹ کی بیماریاں، سر درد، سانس کی تکلیف، خواتین کے مسائل، سائیٹس، بے چینی اور بہت سی بیماریوں میں ہیں۔ اگلے صفحات میں تمام بیماریوں کا تفصیلی علاج ہے (ایک بات کو اچھی طرح ذہن نشین کر لیں کہ ریکی طبی علاج کا متبادل نہیں ہے یہ ایک متبادل طریقہ علاج ہے جو کہ بیماری میں قائم فائدہ ثابت ہوتا ہے) اور ریکی عمل گزار یا ریکی ماسٹر کو ڈاکٹر بننے کی کوشش نہیں کرنی چاہئے کیونکہ اس کا کام مرض کی تشفی نہیں ہے اس لئے کسی بھی مریض کا علاج شروع کرنے سے پہلے اس کی مختلف رپورٹ اور نمیت کو ضرور دیکھ لیں۔

ریکی کوئی مذہب نہیں ہے اور نہ ہی عبادت کا طریقہ کار یہ صرف ایک طریقہ علاج ہے جو کہ نہ صرف مریض کو بلکہ عمل گزار کو بھی فائدہ دیتا ہے

ریکی ایک طاقتور اور لطیف طریقہ علاج ہے

اس کی بے انتہا فوائد ہیں جو کہ مندرجہ ذیل ہیں۔

..... یہ قدرتی دفاعی نظام کو مضبوط کرتا ہے۔

..... جسمانی طاقت کو تازہ کرتا ہے۔

..... علامات اور بیماریوں کو دور کرتا ہے۔

..... خود آگاہی حاصل ہوتی ہے۔

..... حقیقی صلاحیت میں اضافہ ہوتا ہے۔

○ دے اور گئے ہوئے جذبات کو نازل کرتا ہے۔

○ ذہن کو مثبت بناتا ہے۔

○ مراقبہ میں کافی مدد دیتا ہے۔

ریکی یکہ بہت آسان ہے

ہر انسان ریکی یکہ سیکھا ہے یہ ایک صلاحیت جو ایک مخصوص طریقے سے حاصل ہوتی ہے جس میں ریکی ماسٹر ہماری مدد کرتا ہے اس کتاب کو پڑھنے سے حاصل نہیں کیا جاسکتا ہے۔ اس کے تین درجہ یا لیول ہیں:

○ پہلا درجہ یا لیول دن۔

○ دوسرا درجہ یا لیول ٹو۔

○ تیسرا درجہ یا ماسٹر لیول۔

ایک بار اس صلاحیت کو حاصل کر لینے سے یہ صلاحیت تاحیات آپ کی مدد کرتی ہے اور یہ صلاحیت آپ میں رہتی ہے اور اس سے آپ دوسرے انسانوں کی مدد کر سکتے ہیں اور ان کے ساتھ ساتھ آپ اپنے آپ کو بھی خوشیوں اور مسرتوں سے بھر سکتے ہیں۔

ریکی کے اصول..... یا

ریکی کے متعلق ڈاکٹر سوئی کے مرتب کردہ اصول

ریکی کے بانی سوئی نے ریکی کے چند اصول بنائے وہ اپنے طالب علموں کو سکھائے اور ان کی تشریح کی اور بعد میں ان ہی اصولوں پر ان کے طالب علموں نے اس علم کو آگے بڑھایا۔

اور بقول سوئی کے ان اصولوں پر عمل کر کے یا مشق کر کے انسان سب سے پہلے اپنے آپ کو صحت مند کرتا ہے۔

اصول یہ ہیں:

اصول نمبر ۱

روحانی دوا تمام بیماریوں کی آج اور صرف آج میں ہے نہ بعد کریں اور نہ ہوں پریشان مشغولہ ادا کریں اور کام میں بنے ذمہ دار دوسروں سے اچھا سلوک کریں ان تمام اصولوں کو پڑھیں اور یاد رکھیں اپنی زندگی کے ہر معاملے کو اچھا کریں چاہے کچھ بھی ہو اور دھرا گئیں ابتدا اور آخر دن میں۔

مندرجہ بالا اصول ہر مذہب کا آدمی سیکھا سکتا ہے اس کے لئے کسی خاص عقیدے کے ضرورت نہیں ہوتی ہے۔ علم ریکی کی بنیاد قوت حیات پر رکھی گئی ہے۔

ان اصولوں کی تشریح کچھ اس طرح سے ہے:

خوشی حاصل کرنے کا راز

اس کو سنی اس طرح سے مختص کرتے ہیں کہ اپنے آپ کو کسی ایسے کام کے لئے آمادہ کیا جائے۔ کوئی ساری خدمت، کسی کی کا دکھ، درد اور پریشانی کو بھگت لیں۔ دوسرے انگلیوں میں سیلف مونیٹیوڈ (self motivated) ہوں اس سے انسان کو بھی خوشی حاصل ہوتی ہے۔

روحانی دو اتمام پیاریوں کی

تمام روحانی پیاریوں کی دوا بھی خوشی میں پوشیدہ ہے اور بھی خوشی، بے غرض، بے لوث اور پر خلوص خدمت کر کے حاصل ہوتی ہے اور یہ خوشی انسان کے اندر سے تمام روحانی پیاریوں یعنی حسد، خود غرض، کینہ، بغض اور تکبر کو آہستہ آہستہ دور کر دیتی ہے۔ اس کو اس طرح سے سمجھا جاسکتا ہے کہ بھی خوشی سے ہی انسان چنی جسانی اور روحانی طور پر خوش رہ سکتا ہے۔

صرف آج کیلئے

آج اور صرف آج زندگی ہے نہ مستقبل۔ ہے اور نہ ہی ماضی زندگی کی خوبصورتی صرف اور صرف آج چھینے میں ہے کیونکہ مستقبل کی پریشانی اور ماضی کا بچھتاؤ انسان کے لئے زہر ہے۔ کیونکہ بچنے ہوئے دودھ پر رونے سے کوئی فائدہ نہیں ہے۔

غصہ مت کریں

فصحا انسان کی فطرت میں ہے اور دوسری خلقی جذبات خصوصاً بے غیبت، حسد، کینہ، بغض، تکبر سب نقصان دہ جذبات ہیں ان سے حتی الامکان بچنا چاہیے۔

تا کہ ہماری زندگی اچھی اور بہتر مگر ہے۔

فکر مند نہ ہوں

زندگی میں اپنا کام انتہائی ایمان داری اور ذمہ داری کے ساتھ کریں اور نتائج قدرت پر چھوڑ دیں اس حوالے سے فکر مند نہ ہوں۔

احسان مند ہوں یا مشکور

اس اصول کا مطلب ہے کہ جب کوئی آپ کے ساتھ بھلائی کرے تو اس کے احسان مند ہوں اور اس کا شکر یہ ادا کریں۔ اس کا معنی کچھ اس طرح سے کیا جاسکتا ہے کہ احسان مند ہوں اور جب کوئی آپ کے ساتھ اچھا کرے تو اس کا شکر یہ ضرور ادا کریں۔

مستقل مزاجی کے ساتھ کام کریں

زندگی میں ہمارے سامنے کئی چھوٹے اور بڑے نوعیت کے کام ہوتے ہیں، ان کو حاصل کرنے کے لئے یہ زیادہ اہم نہیں ہے کہ ہم کیا کرتے ہیں بلکہ یہ اہم ہے کہ ہم اپنے کام مستقل مزاجی کے ساتھ کرتے ہیں یا نہیں اور اپنے کام سے کیا سیکھتے ہیں اور اس کام کو کس طرح سر انجام دیتے ہیں یعنی معمولی کام کو غیر معمولی انداز میں کرتے ہیں۔

اور دوسروں سے اچھا سلوک کریں

دوسروں سے اچھا سلوک کرنے کا مطلب ہے کہ آپ اپنے ساتھ اچھا سلوک کرتے ہیں اگر آپ کسی کے ساتھ ایسے طرح ملیں گے تو لوگ بھی آپ سے ایسے طریقے سے ملیں گے۔

ان اصولوں کو دھرائیں۔ دن کا آغاز اور اختتام مندرجہ بالا اصولوں کو پڑھنے سے کریں۔

نوٹ:.....سوئی کے اصولوں کی کافی تحریکات مختلف لوگوں نے کی ہیں اور ہر کوئی اس بات کا دعویٰ کرتا ہے کہ وہ تحریکات درست ہیں اسی طرح یہ بھی ان اصولوں کے قریب قریب ہیں

ریکی کے اصولوں کا دوسرا پہلو

صرف آج کے دن میں غصہ نہیں کروں گا

غصہ دوسروں پر کیا جائے یا اپنے آپ پر یا پوری دنیا پر ہمارے لئے نقصان دہ ہے اور ہمارے جسم میں توانائی کے راستے کو روکتا ہے یہ سب سے پیچیدہ اندرونی دشمن ہے۔ ریکی ایک شاعرانہ طریقہ ہے برہمنوں سے دیئے ہوئے غصے کو صاف کرنے کا اور اندرونی تظہیر کا، غصہ دور کریں اور اپنے ذہن کو پر امن رکھیں۔

اصول نمبر ۲

صرف آج کے دن میں فکر مند نہ ہوں گا

غصہ ہمارے ماضی اور حال کی صورت حال کی وجہ سے ہوتا ہے جبکہ فکر ہمیں مستقبل کی وجہ سے لاقح ہوتی ہے اگرچہ فکر مند ہونا ہمیشہ ہی مفید نہیں ہوتا ہے لیکن ہر وقت فکر مند رہنا ہمارے دماغ اور روح میں آہستہ آہستہ سوراخ کر دیتا ہے جو کہ ہماری فانی اور جسمانی محنت کو نقصان پہنچاتا ہے۔ اپنی فکر کو دور کیجئے اور زندگی کو اپنے جسم میں پھیلائیں۔

اصول نمبر ۳

صرف آج کے دن شکر گزار بنوں گا

صرف آج کے دن میں شکر گزار ہوں گا شکر گزار بنیں اور تہہ دل سے دوسروں کے مشکور بنیں اور ان کے احسان مند ہوں اس اصول میں اندرونی طور یعنی دلی طور پر کسی کو شکر یہ ادا کریں۔ سب سے آسان چیز یہ ہے دوسرے کا شکر یہ ادا کریں اور معاف کریں مسکرائے اچھے الفاظ کہیں شکر گزار بنیں تاکہ آپ کی روح خوشی سے لبریز ہو جائے۔

اصول نمبر ۴

صرف آج کے دن اپنا کام ایمان داری سے کروں گا

صرف آج کے دن میں اپنا کام ایمان داری سے کروں گا اپنے اور خاندان کی مالی مدد و اعزت طریقے سے کروں گا دوسروں کو نقصان پہنچائے بغیر اچھے اور حلال طریقے سے پیسہ کمائیں گے اور دوسروں کو نقصان پہنچائے بغیر زندگی گزاریں گے۔

اصول نمبر ۵

صرف آج کے دن رحم دل بنوں گا

صرف آج کے دن میں ہر جاندار کیلئے رحم دل بنوں گا اپنے والدین، اپنے اساتذہ، اپنے بڑے اپنے بچے ہر گروں اور ہر جاندار کی عزت کروں گا۔ رحم دل بنیں تاکہ زندگی پر مسرت ہو جائے۔

رہی کا صحت مند کرنے کا نظام

رہی کی صحت مند کرتی ہے

رہی ایک قوت ہے اور یہ انسانی جسم میں ایک جگہ سے دوسری جگہ سفر کرتی ہے۔ رہی ہمارے جسم کے متاثرہ حصے میں پہنچ کر اس کا صحت مند کرتی ہے اور اس کے ساتھ ساتھ اس کی شکست و ریخت کو دور کرتی ہے۔ علم رہی کے مطابق ہماری جسمانی بیماری قوت حیات کی کمی یا زیادتی یا رکاوٹ کی وجہ سے ہوتی ہے۔ رہی اس کی یا زیادتی کو دور کرتی ہے۔ یہ بیانی و جسمانی ہر بیماری ٹھیک کرتی ہے اور یہ توانائی ہمارے جسمانی محلو میں سفر کرتی ہوئی پوری بدن میں گردش کرتی ہے اور ہمارے جسم میں قوت حیات کی کمی یا زیادتی کو درست کر کے ہمیں صحت و تندرستی عطا کرتی ہے۔

رہی کیسے بیماریوں کو روکتی ہے؟

مشرق نظریے کے مطابق جب بیماری ہم پر حملہ آور ہوتی ہے تو ہماری مدافعتی توانائی اس کو روکنے کے لئے آگے بڑھتی ہے اور اس صورت میں اگر ہمارے محلو میں توانائی کا بہاؤ ٹھیک نہ ہو تو مدافعتی توانائی اسے ایسے اعزاز سے اس بیماری کا مقابلہ نہیں کر سکتی ہے اور رہی کا سب سے بہترین کام یہ ہے کہ وہی توانائی کے مراکز میں توانائی کی کمی یا زیادتی کو ٹھیک کر کے انسانی ذہن و جسم کو صرف صحت مند کرتی ہے بلکہ اس کو شاندار بھی بناتی ہے

پانی کی شفاف قوت یا شفا یاب کرنے کی صلاحیت

پانی قدرت کی ایسی نعمت ہے جس کے بے شمار فوائد ہیں اور پانی کی صحیح مقدار جسم میں ہونا نہ کم نہ بیش کی بیماریوں سے محفوظ رہنے میں جیسے جیسے جسمانی صحت سے لطف اندوز ہوتے ہیں۔

پانی کے متعلق چند حقائق

ہر جاندار کو پانی کی ضرورت ہوتی ہے اور ہر جاندار کے جسم کا اچھا خاصہ حصہ پانی پر مشتمل ہوتا ہے۔ جانداروں میں 90 فیصد تک انسانی جسم میں 60 فیصد تک پانی ہوتا ہے ہمارے دماغ کا 70 فیصد، خون کا 82 فیصد اور پیچھڑوں کا 90 فیصد تک حصہ پانی پر مشتمل ہوتا ہے۔ پانی کی اس قدر اہم کیوں ہے اور اس کو کیوں اتنی اہمیت دی جاتی ہے اس کی وجہ یہ ہے کہ ہمارے خلیات یا باسل پانی سے بھر پور ہوتے ہیں اور اس پانی کی وجہ سے ہماری خوراک کا ہر جز ہمارے جسم کا حصہ بنتا ہے کیوں کہ پانی ہی کی وجہ سے ہمارے خوراک جذب ہوتی ہے پانی ہی کی وجہ سے ہمارے خوراک کے اجزاء ایک جگہ سے دوسرے جگہ جاتے ہیں کا ربو یا پیڑ پھوسے اور پھوسے میں جیسے اجزاء صرف ہمارے جسم کا حصہ بنتے ہیں بلکہ پانی ہی کی وجہ سے ہمارے خون میں گردش کرتے ہیں اس طرح اس پانی کی وجہ سے ہمارے جسم کے قاسم اور غیر ضروری مادے بھی آسانی سے خارج ہو جاتے ہیں۔

آپ کو اس کی اشد ضرورت ہے:

ہمارے جسم میں بے انتہا پانی ہے۔ مگر اس بات کا تصور کریں کہ اگر ہمارے جسم سے

ساراپانی نکال دیا جائے تو ہم کیسا محسوس کریں گے اور کیسے نظر آئیں گے اگر ہم زیادہ سے زیادہ پانی پئیں گے تو ہمارا جسم پراس کا مثبت اثر جلد آئے گا اور ہم جذباتی طور پر بھی اپنے آپ کو بہتر محسوس کریں گے ہمارا جسم پانی کو لے کر چھوٹے چھوٹے نظاموں سے لے کر بڑے یا اہم جسمانی نظاموں تک گردش کرتا ہے لیکن یہاں یہ سوال اٹھتا ہے کہ انسانی جسم کا کونسا نظام ہے جس کی اہمیت کم ہو سکی کی بھی نہیں ہمارا دماغ 87 فیصد پانی پر مشتمل ہے اگر ہم یہ جانتے ہیں کہ ہمارا دماغ اچھے اچھے کام سے کام کرے تو ہمیں یہ چاہیے کہ ہم زیادہ سے زیادہ پانی کا استعمال کریں اس کے بعد ہمیں خود محسوس ہوگا کہ ہمارا ذہن زیادہ اچھے انداز سے کام کر رہا ہے۔

پانی ایک موثر دوا ہے

پانی ایک قدرتی اور موثر دوا ہے جو صفائی اور قاسد مادے دور کرنے کیلئے بہت ضروری ہے اگر ہم ایک وافر مقدار پانی کی پئیں گے تو ہمارے جسم سے زحریلے اور گندے مادے دور نہیں ہوں گے اور ہمارا جسم مختلف مسائل کا شکار ہوتا شروع ہو جائیگا جب ہم کبھی جسم کے وقتی یا جسمانی تناؤ کا شکار ہوتے ہیں تو ہمارے جسم میں تبدیلی واقع ہوتی ہے اور اس تبدیلی کی وجہ مختلف کییمیائی مادے پیدا ہوتے ہیں اگر ہم مشاہدہ کریں تو زیادہ تر معالجین اس بات پر خصوصی زور دیتے ہیں کہ آپ کو زیادہ سے زیادہ پانی پینا چاہیے کیونکہ ہمارے قاسد مادے اور گندگی ہمارے پیشاب پاخانہ اور پسینے کے ذریعے جسم سے خارج ہوتی ہے اور اس کا بہترین ذریعہ ہمارا زیادہ پانی پینا ہے۔

زیادہ سے زیادہ پانی پیجئے اور صحت مند رہئے

دنیا میں ماہرین صحت کہتے ہیں کہ دن میں کم از کم آٹھ اونس کے آٹھ گلاس پانی پینا چاہیے اور اگر آپ گرم ماحول میں رہتے ہیں یا گرم ملک میں رہتے ہیں تو یہ تعداد

دہی ہو جائے گی اپنے جسم کو زیادہ سے زیادہ پانی دیں تاکہ جسمانی نظام بہتر انداز سے کام کر سکے اور جسم کے دوسرے نظام بھی بہتر انداز سے کام کریں زیادہ پانی پینا انجنا ڈیا بیٹس جو تاجا پانی کو لیٹرول اور گرین جیسی پیناریوں میں مفید ہے۔

نہیں کوئی بھی مانع نہیں

دنیا کے بہت سے ممالک میں صاف پانی دستیاب نہیں ہے اس لئے اگر آپ کے پاس فلٹر یا اور کوئی آد پانی صاف کرنے کا ہتھوڑا یا استعمال کیا جائے ایک غلط فہمی یہ بھی ہے کہ کوئی بھی مانع شلہ چائے، کافی، سوڈا، شراب یا جوس وغیرہ پانی کی کمی پورا کرتے ایسا نہیں ہے پانی کی اہمیت سب سے زیادہ ہے۔

ابھی بھی دیر نہیں ہوئی

ہماری عادتیں برسوں میں بنی ہیں اور مشکل سے نفع ہوتی ہیں ہمیں زیادہ پانی پینے کی عادت نہیں ہوتی ہے اس لئے ہمیں وافر مقدار میں پانی پینے کی عادت بنانے میں کچھ وقت لگے گا لیکن یہ عادت بن جائے گی اور اس کا آغاز آج سے ہی شروع کر دیا جائے۔

ریکی اور پانی:

جیسا ہم جانتے ہیں کہ ریکی جسم میں سفر کرتی ہے اس طرح پانی بھی ہمارے جسم میں سفر کرتا ہے اس لئے ان دونوں خصوصیت کی وجہ سے ہم یہ کہہ سکتے ہیں کہ ریکی کا علاج کرنے سے پہلے اگر پانی پیا جائے تو بہت اچھا ہوتا ہے اور جب بھی پانی پیا جائے تو دونوں ہاتھوں سے گھاس کو پکڑیں تو ریکی دینا شروع کر دیں جس سے بہت فواید حاصل ہوں گے اور ہر بار ریکی والا پانی پئیں گے۔

سانس کی دنیا

صح طریقے سے سانس لینا صحت مند زندگی کی بنیاد ہے

ہماری زندگی کا آغاز سانس لینے سے شروع ہوتا ہے اور ساری زندگی ہمیں سانس لینے میں چاہے کہ سانس لینے کی اچھی عادتیں اپنائیں تاکہ ہمارے جسم کا ذرہ ذرہ بہترین انداز میں کام کر سکے اور ہمارے اندر کے فاسد مادے کاربن ڈائی آکسائیڈ آسانی سے خارج ہو جائیں۔

اس کی مثال اس طرح سے دی جاسکتی ہے کہ ایک شخص کھانے پینے یا اچھے کپڑے پہننے اور امیروں کے گاد پوانہ ہے۔

لیکن زندگی کی سب سے بنیادی چیز یعنی سانس لینے کا صحیح طریقہ اختیار نہیں کر رہا ہے تو اس کوئی خاص فائدہ نہیں ہوگا۔

سانس پورے جسم پر اثر انداز ہوتی ہے:

سانس پورے جسم پر اثر انداز ہوتا ہے ہمارے اعصابی ذہنی عضلاتی اور نفسیاتی نظام کو تحریک کرتا ہے ہمارے جسم کی یادداشت کو بہتر بناتا ہے سانس ہمارے جسم سے 70 فیصد فاسد مادے نکالنے میں مدد کرتے ہیں جبکہ 30 فیصد ہماری جلد سے اور صرف 10 فیصد ہمارے نظام اخراج اور گردوں سے دور ہوتے ہیں ہم سانس لینے سے صرف آکسیجن کو ہی نہیں لیتے بلکہ اس کے ساتھ قوت حیات بھی ہمارے جسم میں جاتی ہے جس کو چینی زبان میں ”چیا“ جاپانی میں ”کی“ ہندی میں ”پران“ کہتے ہیں۔

اکثریت سینے کے عضلات استعمال کرتی ہے

سانس لینے کا کوئی طریقہ بہتر ہے ہمارے سانس لینے کے طریقے کو ہماری زندگی میں بہت اہمیت حاصل ہے کیونکہ صحیح طریقے سے سانس لینے سے ہماری ذہنی اور نفسیاتی اور جسمانی صحت بھی اثر انداز ہوتی ہے سوئیڈن میں ہونی والی ایک تحقیق نے یہ بات ثابت کی کہ 38 فیصد لوگ سانس لینے کے صحیح طریقے سے آگاہ نہیں ہیں۔ میرے ذاتی مشاہدے میں یہ بات آئی ہے کہ پاکستان میں تقریباً 90 فیصد لوگ صحیح طریقے سے سانس نہیں لیتے ہیں۔ جب ہم اپنے سینے کے عضلات استعمال کرتے ہیں تو اس شخص کے اس پورے عمل میں عضلات زیادہ استعمال ہوتے ہیں اور اس کے فوائد کم ہیں کیونکہ ہم آکسیجن کی تھوڑی مقدار جذب کر پاتے ہیں اس طرح ہمارے جسم کے فاسد مادے بھی کم خارج ہوتے ہیں۔

سانس لینے کا ٹھنسی (ڈایا فرام) طریقہ

(Diaphramatic Method)

سب سے اچھا اور موثر سانس لینے کا طریقہ یہ ہے کہ ہم اپنے ٹھنک کو استعمال کریں یعنی ہمارے ٹھنک کو پھیلا ہو محسوس ہونا چاہے ہمارا ڈایا فرام جب سانس اندر لیتے ہیں تو باہر کی جانب اور سانس نکالتے ہیں تو بڑھ کی طرف کی جانب نکلتا ہے۔

سانس لینے ہوئے ہمیں اس بات کا احساس ہوتا ہے کہ ہمارے عضلات نیچے ناف کی جانب اور اوپر سینے کی جانب حرکت کر رہے ہیں۔

ڈایا فرام سے سانس لینا ہمارے لئے بہت موثر اور بہتر ہوتا ہے اس طرح ہم زیادہ آسائشیں جاب کرتے ہیں اور زیادہ ہی اپنے جسم سے فائدہ ماوے خارج کرتے ہیں۔

نوٹ:..... ڈایا فرام سے مراد یہ ہے کہ ہمیں سانس سینے سے نہیں لینی چاہیے بلکہ سانس اپنے پیٹ کے عضلات استعمال کرنے چاہیے اس کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ آپ پیٹ پر ہاتھ رکھیں اور سانس اندر لیں تو آپ کا پیٹ کے عضلات اوپر آنے چاہئیں نہ کہ سینے کے اور جب سانس باہر خارج کریں تو پیٹ کے عضلات کو ہی حرکت کرنی چاہئے یعنی نیچے کی جانب۔

سینہ نہیں اپنا ٹھنک

(Diaphram not chest)

میرے ایک استاد نے مجھے بتایا کہ ٹھنکی سانس اپنے پیچھن کی طرف ہونا چاہیے نہ صرف یہ کہ بچوں کی طرح سانس لیں بلکہ یہ ہمارے جسم کو ایک نئی زندگی بھی بخلا کرتی ہے اور جسم کے مختلف حصوں کی کارکردگی کو بہتر کرتی ہے۔

اگر آپ کو اس چیز کا مشاہدہ کرتا ہے تو ایک چھوٹے بچہ کو لانا کر اس کے پیٹ کا مشاہدہ کریں تو آپ کو اندازہ ہو جائے گا کہ بچہ کس طرح سانس لیتا ہے اگر آپ نے کبھی ایک چیز کو محسوس کیا ہو تو بچہ جتنا بھی جیج جیج کر رہے نہ تو اس کی آواز خراب ہوتی ہے اور نہ ہی گلہ اس کی سب اہم وجہ صرف اور صرف اس کا ڈایا فرام کا استعمال ہے۔ وہ سب قدرتی طور پر کر رہا ہوتا ہے۔ اس سے یہ بات پتہ چلتی ہے کہ ہمارے سانس لینے کی عاداتیں بعد میں خراب ہوتی ہیں۔ اور اگر ہم سانس لینے کی عادت کو ٹھیک کر لیں تو اس کے بے انتہا فائدے ہیں جو ہماری زندگی میں صحت کے اعتبار سے نمایاں تبدیلیوں کا باعث ہو۔

ریکسی سانس صحت کے لئے بہتر ہے

ریکسی سانس کا طریقہ

یہاں بہت ہی آسان طریقہ بیان کیا جا رہا ہے کہ آپ اپنے حکم کے عضلات کو بہتر انداز میں استعمال کر کے بہتر طریقہ سے سانس لیں اور اپنے آپ کو صحت مند رکھیں۔

اس کا طریقہ یہ ہے کہ:

سیدھے کھڑے ہو جائیں یا لیٹ جائیں۔

اپنے دونوں پاؤں جوڑ لیں۔

اپنے ذہن کو پرسکون کریں اور تمام نگروں کو بھول جائیں۔

اپنے دونوں ہاتھوں کو اچھی طرح مسکین اور اپنے ناف سے دو انگلیاں نیچے مرو

اٹھائیں ہاتھ اور غور سے دائیں رکھیں اور اس سے اوپر اپنا دوسرا ہاتھ رکھیں۔

اپنا منہ ہلکا سا کھولیں۔

پہلے سے اپنا پیٹ دبائیں اور سانس باہر نکالیں۔

اور 6 تک گنتی کریں۔

2 تک سانس کو روک کر رکھیں۔

پھر آہستہ آہستہ 6 تک گنتی کریں اور سانس اندر لیں۔

پھر 2 تک روکیں۔

پھر سانس باہر نکال دیں۔

سانس باہر نکالنے سے لے کر سانس اندر لینے تک اوپر باہر نکالنے تک ایک چکر

مکمل ہوا۔

اس طرح کے دس چکر مکمل کریں۔

چند اہم نکات

سانس لینے کا صحیح اور درست طریقہ یہ ہی ہے کہ ہم اپنے پیٹ کے عضلات کو استعمال کریں اور سینے کو نہ استعمال کریں اس کی مشق صبح اور شام کی اوقات میں کریں تا کہ اس کی اچھی مشق ہو جائے اور اس کی عادت بن جائے جب یہ عادت پختہ ہو جائے تو اس سے لطف اٹھائیں۔

آپ جب بھی پڑمرودہ افسردہ یا ذہنی اور جسمانی محنت سے دوچار ہوں تو فوری طور پر 10 سے 15 بار اس طرح سانس کی مشق کریں تو فوری طور پر آپ کو سکون مل جائے گا اس کے علاوہ جب اچھی طرح مشق ہو جائے تو اس کے بعد سانس اندر لینے ہوئے یہ محسوس کریں کہ روشنی جسم میں داخل ہو رہی ہے اور جب سانس باہر نکالیں تو سوچیں کہ جسم کے فاسد مادے دور ہو رہے ہیں۔

کہتے ہیں مشق تمام صلابتوں کی ماں ہے۔ اس لئے آج سے ہی مستقل مزاجی سے یہ مشق کریں تا کہ یہ آپ کی عادت بن جائے۔

انسانی میریڈین نظام

(Human Meridian System)

چینی قوم نے تیسری صدی قبل مسیح انسانی جسم میں ایک قوت حیات کے متعلق دریافت کیا ان کے مطابق ہر جاندار اور مادے میں قوت حیات موجود ہوتی ہے اور یہ قوت حیات ایک کانائی قوت کے طور پر موجود ہے جس طرح ہمارے جسم کو خون کی ضرورت ہوتی ہے اور وہ ہمارے جسم میں نظام خون کے تحت گردش کرتا ہے اسی طرح ہمارے جسم میں چنی کے بہاؤ کے لئے میریڈین کا نظام خون کے نظام جیسا ہی ہے جس طرح خون کو شریانوں اور وریدوں کی ضرورت ہوتی ہے اس طرح قوت حیات کو جسم میں بہاؤ کے لئے ایک میریڈین نظام کی ضرورت ہوتی ہے ہمارے جسم کی کسی بھی قسم کی بیماری یا تھکاؤ اسی چنی کے میریڈین نظام میں کسی شہدہ وجوہات کی وجہ سے ہوتی ہے اور قوت حیات یا چنی کی قوت کی کمی وجہ سے ہی چینی روایات کے مطابق ین اور یا نگ کی قوتیں توازن میں آتی ہیں۔

بارہ بنیادی میریڈین یا راستے

چینی روایات کے مطابق دو قسم کے مخلوق ہوتے ہیں۔ ایک بنیادی اور دوسرا ثانوی۔ بنیادی راستے انسانی اندرونی اعضاء سے گزرتے ہیں اس طرح 12 بنیادی جوڑے ہیں جو کہ ان اعضاء پر مشتمل ہیں پچھڑے چھوٹی آنت، پیٹ، تلی، دل، ہوی، آنت، مثانہ، گردے، دل کی جھلی، ناف، پتہ اور نگر شامل ہے ابتدائی راستے مختلف جسمانی اعضاء سے منسوب ہیں۔



میریڈین کا نظام

ریکی اور میریڈین

(Reiki and Meridian)

ریکی سے این اور یا نگ کی قوتوں کو توازن میں لایا جاتا ہے اور ہم چینی کے بہاؤ کو میریڈین میں لاتے ہیں۔ میریڈین میں توانائی کی روکاوٹوں کو ریکی سے دور کیا جاسکتا ہے اور صحت کو برقرار رکھا جاسکتا ہے۔

ریکی ایک توانائی ہے جس کو محسوس کیا جاسکتا ہے دیکھا نہیں جاسکتا۔ جس طرح ہم برقی رو کو محسوس کرتے ہوئے دیکھ نہیں سکتے، اسی سے ریکی انسان کو اپنے وجود کا احساس اس کے محسوسات سے کراتی ہے۔ انسانی بدن میں خون کے دوران کے لئے شریانیں اور وریدیں ہیں۔

اسی طرح انسانی جسم میں چینی تصورات کے مطابق میریڈین کا نظام ہے جس کے ذریعے ریکی پورے جسم میں گردش کرتی ہے اور توانائی کی زیادتی اور کمی کو دور کر کے صحت مند کرتی ہے۔

این یا نگ (Yin Yang)

چینی روایات کے مطابق چی (chi) کی قوت دو طاقتوں پر مشتمل ہوتی ہے این اور یا نگ اور جب تک یہ دونوں قوتیں توازن میں نہ ہوں ہماری صحت اچھی نہیں ہوگی ہمارے جسمانی نظام کی صحت اسی پر منحصر ہے دوسری صورت میں جب ہم بیمار ہوتے ہیں تو اس کی وجہ ان دونوں قوتوں کا غیر متوازن ہونا ہے۔

این اور یا نگ کی قوتیں جب بھی اپنا توازن کھوتی ہیں تو فوراً ہمارے جسم میں بیماریاں گھر کر لیتی ہیں اور ہم بیمار ہو جاتے ہیں

این یا نگ کی خصوصیات

قدیم چینی طریقہ علاج ایکونچر اور ایکوپنچر بھی انہی اصولوں کے تحت ہماری خصوصیات جسمانی طاقت کو توازن میں لاتے ہیں اور ہمیں صحت مند کرتے ہیں اور اس علاج میں ان کا فوکس جسمانی طاقت ہوتی ہے

قدیم چینی نظریے کے مطابق کائنات میں دو قوتیں موجود ہیں۔ یہ قوت منفی ہے جسے این کہا جاتا ہے اور دوسری مثبت جو یانگ کہلاتی ہے۔

کائنات میں یہ دونوں قوتیں برسرِ پیکار ہیں۔ انسان بھی ان ہی دو قوتوں سے مل کر بنا ہے اس لئے ان کے توازن سے ہی ہم بہترین صحت حاصل کرتے ہیں اور ان کے عدم توازن سے بیماری کا شکار ہو جاتے ہیں۔ یعنی اس کی زیادتی یا کمی سے ہم بیمار ہو جاتے ہیں۔ اس کے توازن سے ہمیں توانائی حاصل ہوتی ہے۔ جس کو ہم قوت حیات کہتے ہیں۔ جس کو چینی زبان میں چی کہا جاتا ہے۔ ہمارے جسمانی اعضاء بھی این اور یا نگ پر مشتمل ہیں۔

این اور یا نگ کی خصوصیات یہ ہیں:

این	یا نگ
منفی	مثبت
اندھیرا	اجالا
رات	دن

چاند	سورج
ٹھنڈا	گرم
اندرونی	بیرونی
کسی	زیادتی
زمن	آسمان
پانی	آگ
سردی	گرمی
خزاں	بہار
بیچے	ادب
مؤنٹ	نذر
عمل	ردعمل
خون	توانائی

خوش اعضاء کھوکھلے اعضاء

بچپن، مردہ جی، قلب، خلاف، قلب اور جگر بڑی آنت، چھوٹی آنت،

شانت، متحدہ، پتہ۔

ہالہ نور یا نسیمہ (Aura)

کوانٹم طبیعیات کے مطابق کائنات ایک نور ہے جو کہ توانائی سے بھرپور ہے اور یہ توانائی مادہ میں اور مادہ اس توانائی میں تبدیل ہوتے رہتے ہیں علم نفسیات مشرقی علوم اور متبادل طرز طریقہ ہائے علاج کے مطابق زندگی کی تشریح کچھ اس طرح کرتے ہیں کہ یہ ایک بھرپور توانائی ہے

نسیمہ کو اس طرح سمجھ لیں کہ ہمارے جسم کے ارد گرد ایک روشنی کے ہالے نے گھیرا ہوتا ہے اس کو ہم اور (aura) کہتے ہیں جو کہ ہماری فزیکالوجی اور روحانی سطح پر ہمارے انرجی سنٹر یا پیکراز کے ذریعے ایک دوسرے سے عمل کرتا ہے یا دوسرے لفظوں میں ہم یہ سمجھیں کہ نسیمہ ایک انرجی یا قوت ہے جس نے ہمارے جسم کو چاندوں طرف سے گھیرا ہوتا ہے۔

ہمارے جسم میں 7 قوت کے مراکز ہوتے ہیں جن کا تعلق جسمانی سطح سے ہوتا ہے لیکن مشرقی علوم کے مطابق یہ ہالہ نور کی ہر سطح پر واقع ہوتے ہیں اس توانائی کی رفتار اور موجودگی کو ہر سطح پر محسوس کیا جاسکتا ہے یا یوں کہہ لیں کہ انسانی شعور کے 7 منازل ہیں اور ہالہ نور کی 7 پرتیں ہیں۔

ریکی ہالہ نور کو کیسے اثر انداز کرتی ہے

انسانی ہالہ نور کا پھیلاؤ اتنا زیادہ نہیں ہوتا ہے اس کی وجوہات، انسانی فزیکل پریشانیاں، جسمانی تکلیفیں، غیر معیاری غذا، غیر معیاری طرز زندگی اس پر اثر انداز ہوتی ہیں۔

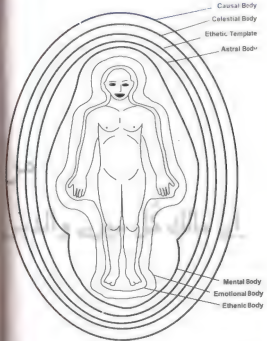
انسانی بالہ نور کا پھیلاؤ اتنا زیادہ نہیں ہوتا ہے لیکن جب نیول مان سمجھ لیا جاتا ہے تو توانائی ہمارے جسم میں آہستہ آہستہ صفائی شروع کر دیتی ہے اور بالہ نور کا پھیلاؤ بڑھتا چلا جاتا ہے اس کے بعد اس کے پھیلاؤ میں اضافہ ہوتا ہے اور ساتھ ہی ساتھ دینی صلاحیتوں میں بھی اضافہ ہوتا ہے جو ہمیں زندگی کی مثبت تبدیلیوں کے لئے بہت ضروری ہوتی ہیں۔

اپنی صحت کو زیادہ سے زیادہ بہتر کیسے کر سکتے ہیں

رہکی کے لیول سمجھنے کے بعد ہمیں اپنے آپ کو زیادہ سے زیادہ رہکی دینی چاہئے اور اس کے علاوہ سانس کی مشقیں، یوگا آسن، معیاری غذا، سادہ طرز زندگی اپنانا چاہئے تاکہ ہم اپنے آپ کو زیادہ سے زیادہ بہتر کر سکیں اور دوسروں کو بھی صحت مند کر سکیں۔

رہکی کے لیول دن، نوا اور ماسٹر لیول کے بعد رہکی مصلر یا رہکی ماسٹر نہ صرف اپنے بالہ نور کو انتہائی طاقتور کر سکتا ہے جس سے وہ نہ صرف اپنے ذاتی و جسمانی طور پر اچھی صحت حاصل کرتے ہیں بلکہ اپنی زندگی کا بہتر شعور حاصل کرتے ہیں اور بہت مثبت اور بہتر تبدیلیاں لاتے ہیں۔

رہکی کے علاج کے دوران توانائی ہمارے جسمانی اعضاء میں ہی اس کا بہاؤ نہیں ہوتا ہے بلکہ ہمارے بالہ نور کی مختلف سطحوں پر بھی وہ بہاؤ موجود ہوتا ہے جب ہم فاصلاتی رہکی (Distant Healing) دیتے ہیں تو اس وقت بالہ نور کی قوت میں مزید اضافہ ہوتا ہے اور رہکی زیادہ موثر انداز میں اپنا بہاؤ بناتی ہے جو مصلر کی صلاحیت میں بھی اضافہ کرتی ہے۔



The Huma Aura

انسانی آئرا

ہال نور کی مختلف پرتیں یا سطہیں

(Different Layers of Aura)

طبی جسم (Physical Body)

طبی جسم ایسا جسم ہے جس کو ہم محسوس کر سکتے ہیں۔ دیکھ سکتے ہیں چھو سکتے ہیں اس کے تمام افعال ہمارے سامنے ہوتے ہیں اس کے افعال میں کھانا چننا، سونا، چننا دیکھنا، الغرض سب کچھ شامل ہے اور طبی جسم کے وہ تمام خطرات یعنی بیماری خوف اور موت بھی اس ہی جسم پر وارد ہوتی ہے۔

ایتھیری جسم (Etherial Body)

یہ ایک انتہائی باریک نظر نہ آنے والی 2 سیٹی میٹر موٹی طبی جسم کے ارد گرد ایک تہہ ہوتی ہے یعنی روایات کے مطابق جب جسم کے اندر جھٹکا اور مرکز میں توانائی میں جب بھتی ہے تو اس سطح پر محسوس ہو سکتی ہے ایتھیری جسم ایک طرح سے طبی جسم کی چادر ہے یعنی روایات کے مطابق توانائی کی جسمانی جھٹکوں کے ذریعے پورے جسم میں پھیل جاتی ہے اس کے پھیلنے میں یہ ایتھیری جسم مددگار ثابت ہوتا ہے۔

ہمیں خواب بھی اسی سطح پر نظر آتے ہیں ہم اپنے ہال نور کے اس حصے پر منتر (mantra) سانس کی مشقوں اور سیدھے شیخوں کے ذریعے اثر انداز ہو سکتے ہیں۔

ہال نور کے اس حصے کا تعلق بنیادی پیکراز یعنی مولادھارا (Root chakra)

سے ہے۔

ہال نور کی جذباتی قسم (Emotional Body)

ہال نور کی یہ قسم بیحدی شکل کی ہوتی ہے اور پہلی دو حالتوں یا سطح کے بعد تیسری سطح ہے۔ ہال نور کی یہ قسم ہمارے احساسات اور جذبات کی ترجمان ہے ہماری خوشیاں، امیدیں، پیار، غصہ، غم اور نفرت جیسے تمام جذبات اس میں ہوتے ہیں اس حصے کا تعلق ہمارے ماضی سے بھی ہوتا ہے اور ماضی کی ناکامیاں ہمارے بہت سے مسائل کی ذمہ دار ہوتی ہیں۔ زندگی میں یہ بہت ضروری ہے کہ ہم روزمرہ کے جذباتی مسائل سے کیسے نمٹنا جانتے ہوں۔ کیونکہ جب یہ مسائل بڑھتے جاتے ہیں اور ہماری ناکام خواہشات ہمارے لئے بہت سے مسائل جنم دیتی ہے۔ اور وہ مسائل بیماریوں کو صورت میں پیدا کرتے ہیں۔ اس حصے کا تعلق ہمارے ماضی پورہ (سواوہستان) ہوتا ہے۔

ہال نور کی ذہنی قسم (Mental Body)

ہال نور کی اس قسم کا کام یہ ہے کہ ہم اپنی ذات کے متعلق علم حاصل ہو یا خود آگاہی حاصل کریں جیسا کہ ہم سے ظاہر ہے کہ اس ہال نور سے ہمیں شعور، منطق، اور سوچ و بیماریاں ملاہیت حاصل ہوتی ہے۔

ہم اپنے خوابوں کو حقیقت کا روپ اپنے ذہنوں سے دیتے ہیں ہمارا ذہن معمار ہے ہمارے خوابوں کا یہ ہماری اس صلاحیت کا عکس ہوتا ہے جس میں ہم سمجھتے ہیں اور اپنے شخصیت سنوارتے ہیں ذہنی صحت ہماری اسی لیول پر ظاہر ہوتی ہے۔

ہال نور کی آسٹرل قسم (Astral Body)

غیر مشروط محبت (Unconditional love) کا تعلق ہال نور کی اس قسم سے

ہے اور اس کا وجود لکڑی کا مرکز ہے یہ ہالہ نور کی جسم جسمانی اور روحانی صلاحیتوں کے درمیان ایک ہلکا کام کرتی ہے

ہالہ نور کی ایتری حالت (Etherical Condition)

ایتری جسم ہماری یادداشت بھولی برسی یادیں اور واقعات کا عکس ہوتا ہے اس کا تعلق جسم کے خلق کے چکر از سے ہے۔

ہالہ نور کی آسمانی حالت (Celestial Condition)

ہالہ نور کی یہ جسم ہمارے ذہن لاشعور کا عکس ہے جو کہ ہمارے ذہن کا وہ حصہ ہوتا ہے جو کہ کم استعمال میں آتا ہے۔

اگر ہم اپنے ذہن لاشعور کی آواز کو اپنے وجدان کی روشنی میں سنے تو ہماری زندگی کا روحانی اور دنیاوی سفر بہت اچھا اور بہترین گزر سکتا ہے ہالہ نور کی اس قسم میں ہم اپنی محبت اور پیار کا اظہار سطحی نہیں بلکہ اس سے بلند ہو کر گہرائی کے ساتھ کرتے ہیں اس کا تعلق اجن چکر (Eye brow chakra) سے ہے۔

کھراک جسم (Cathartic Body)

یہ ہماری ہالہ نور کی آخری حالت ہے اور اس کا تعلق سب سے اہم ترین چکر کھراک (Crown chakra) سے ہے اور اس سطح پر توانائی انتہائی بلند ہوتی ہے یا اس کی فریکوئنسی بہت زیادہ ہوتی ہے اور روح بذریعہ شعور لاشعور سے بات کرتی ہے۔ یہ بلند ترین سطح ہے جہاں جذبات میں تبدیل ہو جاتا ہے۔

ہالہ نور کی صفائی

ہم ہالہ نور کی صفائی بھی کر سکتے ہیں اور اس کے جذبات کو کافی حد تک کم بھی کر سکتے ہیں۔ اس کا طریقہ کار یہ ہے کہ مریض کو سامنے کسی اسٹول پر بیٹھائیں اور اس کے سامنے کھڑے ہو جائیں۔ اپنا پایاں ہاتھ اس کے سر پر پینا لے کی صورت میں لے آئیں اور پایاں ہاتھ جسم سے تھوڑا اوپر رکھ کر نیچے کی جانب لائیں۔ اس طرح پورے جسم پر یہ عمل کریں۔ جس طرح میریٹین سسٹم دیا ہوا اس طرح جسم کے آگے پیچھے دونوں اطراف یہ عمل کریں۔ اس کے کرنے کے بعد مریض اپنے آپ کو کافی ہلکا محسوس کرتا ہے۔

انسانی غددوی نظام

انسانی جسم میں ایک خود کار غددوی نظام ہے جو کہ مختلف غددوں پر مشتمل ہوتا ہے اور اس کی انسانی صحت میں بہت اہمیت ہے ان کی فعالیت کی وجہ سے نہ صرف ہماری صحت اچھی رہتی ہے بلکہ ہمارا دماغ پر بھی اچھے اثرات مرتب ہوتے ہیں۔

آٹھ غدد

آٹھ غدد انسانی جسم کے مختلف حصوں میں واقع ہوتے ہیں اور ان کا مختلف کردار ہوتا ہے ان کے نام یہ ہیں۔



- گوئیڈز
- ہنگر یاز
- ایڈریل
- تھائیروس
- پینیل
- تھائی رائیڈ
- اور پینچٹری

یہ غدود (ہارمونز) کیا کام کرتے ہیں؟

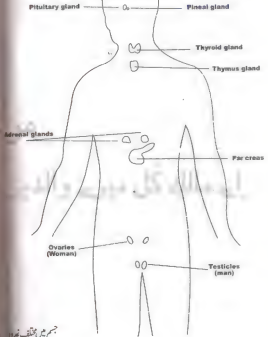
یہ غدود مختلف ہارمونز کو ہمارے خون میں پھلائی کرتے ہیں اور ان کو مائیکر کرتے ہیں۔ یہ سب ایک دوسرے کے ساتھ منسلک ہوتے ہیں یہ ہارمونز ہمارے مختلف جسمانی نظاموں کی مدد کرتے ہیں۔

ہارمونز ہمارے جسم میں بہت اہم افعال سرانجام دیتے ہیں اور ہمارے بہت سے حیاتیاتی افعال کی نگرانی کرتے ہیں جو ہمارے ذہن و دماغ پر بھی اچھے اثرات مرتب کرتے ہیں۔ یہ ہارمونز ہماری پیداوار، زچگی، مینا، بولہ، جنسی قوت، ہماری طاقت، وزن، قد و قامت اور اس کے علاوہ بہت سے جسمانی افعال میں ہم آہنگی لاتے ہیں۔

ہارمونز کی خرابی کے اثرات

ہارمونز کی خرابی ہمارے فانی و جسمانی نظام پر بہت بڑے اثرات چھوڑتی ہے ان کی زیادتی اور کمی سے ہم مختلف بیماریوں کا شکار ہو جاتے ہیں۔ ہارمونز جو مادہ

Endocrine System



جسم میں مختلف غدود

ہمارے جسم میں چھوڑتے ہیں وہ ہماری صحت اور جسمانی نظام کو بہتر انداز میں چلانے کے لئے بہت ضروری ہوتے ہیں۔

پراسٹیٹ گینڈ

یہ غدود مردانہ جنسی نظام کا حصہ ہے اور اہم کام سرانجام دیتا ہے اس کی خرابی سے مردانہ جنسی نظام اور اخراجی نظام خصوصاً پیشاب کرنے میں کافی مسائل کا سامنا ہوتا ہے۔

گوئیڈز

یہ غدود مردوں اور خواتین کے جنسی نظام کا حصہ ہے اور انسانی جنسی افعال کو کنٹرول کرتا ہے اور ساتھ ہی ساتھ ہمارے ظاہری خدو خال کو بنانے میں اہم کردار سرانجام دیتا ہے۔

پنگریاز

پنگریاز ہمارے نظام انہضام کا حصہ ہے اور یہ ہمارے جسم میں گلوکوز کو فراہم کرتا ہے جو کہ ہماری توانائی کا ایک ذریعہ ہے اس کی خرابی سے ہم ذیابیطس کے مرض کا شکار ہو سکتے ہیں۔

ایڈریٹل

یہ گینڈ ہمارے گردوں کے پاس واقع ہوتا ہے اور اس کا فعل جنسی غدودوں کے

افعال میں مدد اور جٹاؤ نرم میں مدد دیتا ہے۔

یہ تین قسم کے مقاصد پورے کرتا ہے۔

جسمانی نظام کی حرارت کو کنٹرول کرتا ہے۔

بلڈ پریشر کو کنٹرول کرتا ہے۔

کسی بھی قسم کے جسمانی خطرے کی حالت کو کنٹرول کرتا ہے۔

تھائی مس گینڈ

یہ غدود ہمارے بچپن میں اہم کردار سرانجام دیتا ہے اور ہمارے ہر افعال نظام کو طاقتور کرتا ہے اس لئے ہم کہہ سکتے ہیں کہ یہ ہمارے بالغ ہونے تک ایک پہرے دار کا کام سرانجام دیتا ہے اور ہماری بوجھری میں اہم کام سرانجام دیتا ہے۔

تھائی رائیڈ گینڈ

یہ ہمارے جسمانی نظام کا بہت ہی اہم غدود ہے اور تھائی رائیڈ ہارمونز خارج کرتا ہے۔

اس غدود کا کام ہمارے جسم کے جٹاؤ لوک ریٹ کو کنٹرول کرتا ہے اور اس کے علاوہ اگر یہ زیادہ ہارمونز خارج کرے تو اس سے ہمارے اعصابی نظام اور دل کے نظام میں خلل واقع ہوتا ہے۔

اور اگر کم ہارمونز خارج کرے تو ہم موٹا پکا شکار ہو سکتے ہیں اس کے ساتھ ہی دوسرا غدود پیرا تھائی رائیڈ ہوتا ہے جو کہ جسم میں فاسفیٹ اور کالشیئم کی مقدار کو ہمارے خون میں مانیٹر کرتا ہے۔

پیشگیٹ

اس غدود کا کام ہماری عام جسمانی بوجھری اور نظام تولید کے افعال کے سلسلے میں ہارمونز کا اخراج ہے۔

پیکوٹری گیٹ

یہ تمام غدودوں کے ہارمونز کے اخراج کا ذمہ دار ہے اس کی ذمہ داریوں میں مردوں کے نظام، پیدائش، جنس، بلڈ پریشر اور دوسرے نظاموں کے دیکھ بھال ہے۔

یہ ہمارے پورے ہارمونی نظام کا نگران ہے اس کے علاوہ ہمارے اوپر ہونے والی بیماریوں کے حل کی صورت میں ان کے خلاف مدد گت کام بھی سرانجام دیتا ہے۔

چکراز اور غدودی نظام

چکراز ہماری توانائی کا منبع ہیں اور یہ توانائی ایک سطح سے دوسری سطح پر تبدیلی کا باعث ہوتی ہیں اسی طرح سے یہ ہمارے غدود کے ساتھ منسلک ہوتے ہیں۔

- مولادھارا root chakra ایئر ریل غدود۔
- سواہستان navel chakra چھٹی اعضاء۔
- مٹی پورہ solar plexus چکر یا ز۔
- اناہٹ دل heart تھائی مس۔
- وشودھ throat تھائی رائیڈ۔
- اجن third eye تھریٹی غدود۔
- کمرار crown پیشگیٹ غدود۔

ہمارے نظام غدود کا بہت اہم کردار اور یہ ایسے جوڑے ہمارے خون میں بھیجے ہیں جو کہ ہمیں ذہنی اور جسمانی طور پر صحت مند رکھتے ہیں ان کا ذکر نظام غدود کے سلسلے میں مختصراً کیا گیا ہے۔

ریکی اور چکراز

ریکی کی آگاہی اور اس کو سمجھنے کے لئے ضروری ہے کہ ہم جسمانی چکراز کے متعلق بنیادی معلومات کے بارے میں جانیں۔ کیونکہ چکراز کا ہماری ذہنی اور جسمانی صحت سے انتہائی گہرا تعلق ہے۔

چکراز کے سات جسمانی مراکز

چکرا سکرٹ زبان کا لفظ ہے جس کا مطلب ہے۔ پیسہ اور یہ اپنے محور پر گھومتا ہے یہ چیز یا آہستہ گھومتا ہے جس کا انحصار ہماری جسمانی توانائی کے بہاؤ پر ہوتا ہے یہ چکراز ہمارے جسم کے مختلف حصوں میں واقع ہوتے ہیں اور ہمارے جسمانی نظام کا حصہ ہوتے ہیں۔ ہر چکرا کا تعلق ہمارے کسی خاص جسمانی اعضاء سے ہوتا ہے ہم اس کی تفصیل میں نہیں جائیں گے ہمارے جسمانی نظام، نظام عصبی، جس، انہشام، تولید اور خون پر مشتمل ہوتا ہے۔ یہ تمام چکراز ہمارے دماغ، گلے، سینے، پیٹ، بعض اعضاء اور ریزہ کی ہڈی کے نچلے حصے میں واقع ہوتے ہیں۔

چکراز اور جسمانی اعضاء

ہر چکرا ایک جسمانی اعضاء سے منسوب ہے۔ مولا دھارا Root Chakra ریزہ کی ہڈی کے نچلے حصے میں واقع ہوتا ہے اور اس کا تعلق بڑی آنت، مقعد اور کچھ اس کا اثر گردوں پر بھی ہوتا ہے۔

سوا دھارا navel chakra اس کا تعلق انسانی جنسی اعضاء سے ہے۔

مٹی پورا solar pleux اس کا تعلق ہیکر پیٹ قلی چھوٹی آنت اور پتہ سے ہے۔

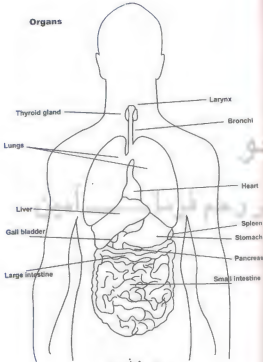
آہستہ heart اس کا تعلق دل اور بازوؤں سے ہے۔

دھوا throat chakra اس کا تعلق ہمارے گلے اور پیچڑوں سے ہے۔

اجن third eye chakra اس کا تعلق دماغ چہرے ناک اور آنکھ سے ہے۔

سہرا Crown chakra اس کا تعلق کسی بھی جسمانی اعضاء سے نہیں ہے

Organs



بڑے انسانی اعضاء

بلکہ پورے انسانی نظام کا حصہ اور تمام پیکراز کے فعل کا مگران ہے۔

ان تمام کا تعلق ایک دوسرے کے ساتھ ہے اور ان کی تیز اور آہستہ حرکت ہماری صحت کی خرابی کا باعث ہوتی ہے اور ان کا متوازن ہونا چاہیے تاکہ ذہنی و جسمانی طور پر صحت مند رہیں۔

ریکی سے ہم اپنے پیکراز کو متوازن کر سکتے ہیں اور اس سلسلے میں ریکی ہماری کافی مدد کرتی ہے۔

میڈیشن (ایک زبردست مشاہدہ کار بنانے کی سائنس)

آج کے دور میں ہم اپنی زندگی ایک نہ ختم ہونے والی جدوجہد، لا حاصل مقابلہ بازی اور نام نہاد غیر ضروری مقاصد کو حاصل کرنے میں گزاردیتے ہیں اور اپنے لئے کافی مشکلات پیدا کر دیتے ہیں آج کا دور انتہائی تیز رفتار اور ہنگامہ خیز ہے۔ اور بہت جلد تہذیبیاں وقوع پذیر ہوتی ہیں ہمیں اپنے آپ کو اس دور کے تقاضے پورے کرنے کے لئے ہمہ وقت ایک جدوجہد کرنی ہوتی ہے اور خصوصاً شہری زندگی میں تو وقت کی قلت کا سامنا ہوتا ہے یہ ہماری جدوجہد آہستہ آہستہ ہمیں اپنے آپ سے دور کر دیتی ہے اور ہم مختلف ذہنی پریشانیوں کا شکار ہو کر بیمار ہو جاتے ہیں۔

میڈیشن اس کے بالکل برعکس ہے میڈیشن ہماری ذہنی حالت کو اپنے مسائل کو سمجھنے میں آسانی پیدا کرتا ہے ہمارے نقطہ نظر کو بہتر کرتا ہے اور مسائل کو سمجھنے میں ہمارے زاویہ کو بہتر کرتا ہے اور ہمیں اپنا آپ سمجھنے میں مدد کرتا ہے۔

میڈیشن کا مرکز

ہم میڈیشن میں خاموشی کے ساتھ اپنی اندر کی دنیا کا نظارہ کرتے ہیں یعنی اپنی اہمیت کا مشاہدہ کرتے ہیں اور اس کی طرف لوٹتے ہیں جو ہم روزمرہ کے کاموں کی وجہ سے چھوڑ چکے ہوتے ہیں ہمارے میڈیشن کا سب سے اہم ترین کام ذہن کو واپس لانا، خارج کرنا اور پرسکون کرنا ہے۔

اب ہم اس کو تفصیل سے دیکھتے ہیں۔

ذہن کو واپس لانا

میدیشن میں ذہن کو واپس لانے سے مراد اس کو اندرونی مشاہدے کی طرف مائل کرنا ہے یعنی خاموش بیٹھنا اور خارجی اور بیرونی دنیا سے نااطاقہ ذکر اپنے ذہن کے اتار چڑھاؤ جذبات اور احساسات کا بغور جائزہ لیں۔

خارج کرنا

میدیشن میں خارج کرنے سے مراد یہ ہے کہ اپنے ذہن کو کنٹرول سے باہر آنا یعنی آپ کو کاموں میں میکانیکی انداز کے بجائے ایک شعور جھلکانا چاہیے۔

پرسکون ہونا

میدیشن ذہن کو پرسکون کرنے میں بہت معاون ثابت ہوتا ہے کیونکہ اس سے ہم اپنے خیالات اور جذبات کو قدرتی طریقے سے گزرنے دیتے ہیں جس سے ہمارے ذہن پر اثر انداز ہونے والے دباؤ سے کافی حد تک ہم آزاد ہو جاتے ہیں۔

خلاصہ میڈیشن

..... خاموشی سے بیٹھ جائیں۔

..... جسم پر سکون رکھیں۔

..... آہستگی سے بات کریں۔

..... ذہن کو پرسکون رکھیں۔

..... تمام خیالات اور احساسات کو گزرتے ہوئے دیکھیں۔

..... خیالات اور احساسات ابھریں گے ڈوہیں گئے بس ان کا مشاہدہ کریں ان کے ساتھ چپکے یا جڑے نہیں۔

ریکسی میڈیشن

دنیا میں میڈیشن کے کئی طریقہ کار اپنے اپنے معاشرے اور ماحول کے مطابق رائج ہیں اور ان سب کی اپنی اہمیت اور افادیت ہے۔

مشاہدہ

کسی بھی چیز کا مشاہدہ مثلاً شمع، دائرہ اور سورج۔ یا اور کوئی بھی لفظ اپنے مذہب کے مطابق جس کو ہم منتر کہتے ہیں۔

ریکسی میڈیشن جو میں آپ کو بتانے جا رہا ہوں اس میں مشاہدہ اور منتر استعمال کیے گئے ہیں یعنی کوئی بھی چیز جو تصور میں لائی جاسکے اور کوئی منتر یا لفظ۔

اس ریکسی میڈیشن میں ریکسی مائل یا علامت کے طور پر اور اس کے نام کو منتر کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔

اس میڈیشن کی زبردست افادیت ہے اور اس کے بہت فائدے ہیں یہ ایک حلقہ اور موثر میڈیشن ہے جو کہ ذہن کو پرسکون، صحت مند اور تندرست کرتا ہے اس کے کرنے سے خیالات واضح اور تصور کی قوت اچھی ہوتی ہے اور غیب دانی اور اپنے آپ اور دوسرے کو صحت مند کرنے کی صلاحیت میں اضافہ ہوتا ہے اس میڈیشن کو اپنے مسائل دور کرنے اور مقاصد کو حاصل کرنے کیلئے بھی استعمال کیا جاتا ہے اس میڈیشن کی اضافی خصوصیت یہ ہے کہ آپ کے گرد ریکسی کا حصار رکھتا ہے۔

اب اس میڈیٹیشن کی تفصیل مندرجہ ذیل ہے۔

(۱)۔ کسی بھی ایسی حالت میں بیٹھ جائیں جو آپ کو پرسکون اور آرام میں رکھے، چاہے زمین پر بیٹھیں یا کسی کرسی پر بیٹھیں اپنے کمر کو سیہھا اور آرام دہ حالت میں رکھیں۔

(۲)۔ اپنے ہاتھوں کو اچھی طرح رگڑ کر اپنے ٹھٹھوں پر رکھیں یا اپنی گود میں۔ ذہنی اور جسمانی طور پر پرسکون ہوں اور آہستہ آہستہ سانس لیں اور ربکی کے متعلق سوچیں۔

(۳)۔ اس کے بعد اپنے ہاتھ سے اپنا پارسمبل یا علامت کو اپنے سامنے ہوا میں بنانا شروع اور چشم تصور میں دیکھیں آپ کی انگلیوں سے سفید یا سنہری روشنی نکل رہی ہے اور آپ اس روشنی سے وہ سب مل جاتا ہے۔

(۴)۔ اپنے اس سبیل کو ذہنی طور پر اپنی تیری آنکھ یعنی اجن پکڑ لائیں۔

(۵)۔ اور پھر اس سبیل کا نام پڑھنا شروع کریں تین بار اس سبیل کا نام لیں لیکن اس سبیل کو اپنی تیری آنکھ پر ہی رکھیں۔

اور جب آپ یہ محسوس کریں کہ آپ نے اچھا خاصہ اس مقام پر تصور کر چکے ہیں تو تین سے پانچ تک کے تہا مہر اصل کو لیول کے سبیل اور اگر آپ ماسٹر لیول کر چکے ہیں تو اس کے سبیل کے ساتھ گودہرائیں۔

اور جب ہم اپنا یہ میڈیٹیشن ختم کریں تو اس وقت ہم بہت زیادہ اپنے آپ میں توانائی اور سکون نہ صرف محسوس کریں گے بلکہ اپنے آپ کو بہت زیادہ یکسو پائیں گے اور ہمیں اپنے اس توانائی کو اپنے کسی منصوبے اور مقصد کو چشم تصور میں لا کر اس کو یقینی چاہے۔ نہ صرف یہ بلکہ ہم کسی کو توانائی بھیجتا چاہتے ہیں تو وہ بھی بھیج سکتے ہیں تاکہ وہ

صحت مند اور تندرست ہو جائے تو اس کو چشم تصور میں لا کر اس کو بھیجیں تو بہت فائدہ ہوگا یہ اس میڈیٹیشن کا آخری مرحلہ ہے۔

اور جب آپ یہ میڈیٹیشن ختم کریں تو آہستہ آہستہ اپنی آنکھیں کھولیں اور لمبی گہری سانس لیں۔

پھر اپنے دونوں ہاتھوں کو اچھی طرح سے رگڑیں اور اس کو اپنے چہرے پر رکھ دیں اور اپنے آپ کو تروتازہ محسوس کرتے ہوئے کچھ قدم چلیں۔

چند اہم نکات

اس میڈیٹیشن کو کرتے ہوئے چند مندرجہ ذیل باتوں کا خیال رکھیں۔

جگہ پرسکون اور ہر قسم کی روکاوت سے پاک ہو۔

کمر بالکل سیدھی ہو تاکہ میڈیٹیشن کے فوائد زیادہ سے زیادہ ہوں دوسرے مرحلے پر آپ اپنے ربکی گائیڈ سے بھی مدد لے سکتے ہیں اور میڈیٹیشن ختم کرنے کے بعد ان کا شکر یہ ادا کریں۔ ذہنی و جسمانی تناؤ سے بالکل پاک ہوں اور حتی الامکان اپنے آپ کو پرسکون رکھیں۔

Reiki Level 1



ریکی لیول 1 کا سہیل

ریکی کی علامتیں یا نشانات (Symbols)

ریکی لیول ون:

چونکہ اس کو پاور سہیل یا طاقت کی علامت بھی کہا جاتا ہے۔

مطلب:.....خدا اور انسان ایک ساتھ آ رہے ہیں۔

یا میرے پاس کتنی ہے۔

استعمال:.....اس سہیل یا علامت یا سائن کو ہم اپنی ریکی کی قوت میں

اضافے یا صحت مند کرنے کی طاقت میں اضافے کے طور پر استعمال کرتے ہیں۔

سہیل ہمیں اپنے چاروں طرف پھیلے پران، تاثیر یا پانی سے توانائی حاصل کرنے میں

مدد دیتا ہے اور اپنی حاصل کی ہوئی توانائی کو جہاں بھیجنا چاہیں وہاں بھیج سکتے ہیں۔

اس علامت کو ہم اپنے سامنے یا اپنے حریفین یا کائنات کے سر پر خیالی طور پر

بناتے ہیں اور تین بار اس کا نام آہستگی سے دہراتے ہیں۔

اس علامت یا سہیل کو ہم ہر جگہ ہر وقت اور ہر مقصد کے لئے استعمال کر سکتے ہیں۔

.....کسی بھی جسمانی علاج کے لئے۔

.....مضی توانائی یا قوت کی صفائی کے لئے۔

.....روحانی طور پر حفاظت کے لئے۔

.....خوراک، پانی، ادویات وغیرہ پر بھی استعمال کر سکتے ہیں۔

.....کسی بھی کام اور منصوبے میں کامیابی کے لئے۔

.....اپنے دوسرے ریکی سہیل یا علامتوں کو قوت بخشنے کے لئے (دوسرے

یوں کرنے کے بعد ہوگا۔

اور کسی بھی قسم کے علاج کے بعد توانائی کو اس حصے میں بند کرنے کے لئے۔

ریکی یوں ٹو

شہنشاہ ذی شون

اس علامت کو ہم قاضی علامات بھی کہہ سکتے ہیں۔

مطلب:..... میرے روح تمہاری روح سے ملتی ہے تاکہ امن ہو اور

نور یاب (enlightened) ہوا جائے۔

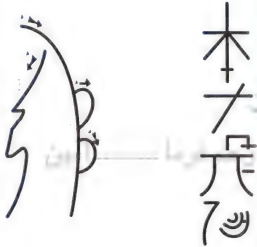
یہ علامت اس وقت استعمال ہوتی ہے جب ہم کسی کو قاضی طور پر صحت مند کرتے ہیں اور جب مریض ہمارے سامنے نہیں ہوتا ہے ریکی کی تعلیمات کی مطابق ہم وقت کے پابندی سے آزاد ہو کر ماضی، حال اور مستقبل کے منصوبے اور واقعات کو بھی ریکی دے سکتے ہیں اور ماضی کی ناکامیوں کے احساس سے بھی نجات حاصل کر سکتے ہیں۔

تام۔ آ۔ را۔ شا

مطلب توازن

یہ علامت توانائی کو متوازن کرنے میں مددگار ہوتا ہے اور یہ انسانی چکر از میں توانائی کی رکاوٹ کو دور کر کے اس کے بہاؤ میں مدد دیتا ہے۔

Reiki Level 2



ریکی یوں 2 کے سہیل

اگر اس کو دردی چلے پرکھا جائے تو درد کو کافی حد تک کم کرنے میں معاون ثابت ہوتا ہے۔

ریکی ماسٹر علامت (Symbol)

ڈانکی کوی

یہ ریکی سمبل یا علامتوں میں سب سے زیادہ طاقتور علامت ہے۔

یہ ماسٹر لیول کا سمبل ہے اور ماسٹر بننے کے بعد اس کا استعمال ہوتا ہے۔

اس نشان سے ہم اپنے روح کی صحت و صفائی کرتے ہیں اور یہ ہماری بیماریوں کی اصل وجہ یا جڑ کا علاج کرتا ہے اور ہمارے ہال نور اور توانائی کے بہاؤ کو ٹھیک کرتا ہے یہ ہمیں نور یا ب (enlightened) ہونے میں مدد دیتا ہے یہ ہمیں باشعور اور خود آگاہ میں مدد فراہم کرتا ہے اس نشان سے زیادہ سے زیادہ مشق کرنے سے زندگی میں واضح تبدیلیاں آتی ہیں۔

ریکی سمبل یا علامت کو کیسے ایکٹیویٹ کیا جاتا ہے؟

ریکی سملر زاور ماسٹر ریکی نشانات اور سمبل کو اس طرح ایکٹیویٹ کرتے ہیں۔

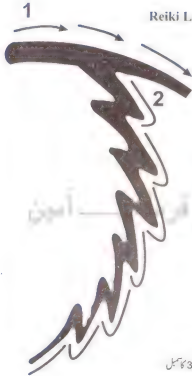
..... اپنے ہتھیلی پر بنانے میں۔

..... خیالی طور پر اپنے سامنے بنانے پر۔

..... اس کا تصور کرنے سے۔

..... اس سمبل کا تین بار نام لینے سے۔

Reiki Level 3



ریکی لیول 3 کا سمبل

آپ مندرجہ بالا کسی بھی طریقے سے اپنے سہیل کو ایکٹیوٹ کر سکتے ہیں لیکن سب سے اہم ترین بات یہ ہے کہ آپ کی نیت اپنے سہیل کو ایکٹیوٹ کرنے کی ہو علاج کرتے ہوئے اس کو کہاں بنایا جائے۔

ہم آہنگ کرنا (Attunement)

ریکی میں ہم آہنگ کرنا یعنی attune کرنا، یہ وہ طریقہ کار ہے جس میں ریکی ماسٹر اپنے شاگرد کو ریکی سہیلز بناتے ہیں یا اس کو پہلا لیول سکھاتے ہیں یا اس قابل کرتے ہیں کہ وہ ریکی لیول ون کی صلاحیت حاصل کر لے۔ یہ ایک خوبصورت اور پرست تفریب ہوتی ہے جس میں انتہائی ادب اور احترام کے ساتھ بیٹھا جاتا ہے اور ماحول کو مزید بہتر، خوبصورت اور روحانی بنانے کے لئے خوشبودار پھول، آگرتی اور مدھم روشنی کا اہتمام ہوتا ہے۔ اس کے بعد ریکی ماسٹر ریکی کے متعلق چند اصول بتاتے ہیں اور پھر انھیں بند کرنے کو کہتے ہیں۔ اس کے بعد ریکی ماسٹر اپنے شاگرد کو ریکی سے ہم آہنگ کرتے ہیں اور اس عمل کے بعد وہ شخص تاحیات ریکی کی صلاحیت کا حامل ہو جاتا ہے۔

ریکی سے علاج

ریکی سے علاج کا طریقہ کار یہ ہے کہ آپ سکون سے صوفے پر بیٹھ جائیں یا لیٹ جائیں اور یا اس کے علاوہ اور کوئی آرام دہ حالت ہو، ریکی سہیلز اپنے ہاتھ آپ کے تکلیف والے حصے کے اوپر رکھ دے گا اور 15 منٹ یا اس سے زیادہ ریکی دے گا اس بات کا انحصار بیماری کی حالت پر ہے یہ ایک گھنٹہ بھی ہو سکتی ہے

یہ ضروری نہیں ہے کہ جسم پر ہاتھ رکھے جائیں بلکہ کبھی کبھار جسم کے اس حصے سے تھوڑا اوپر بھی ہاتھ رکھے جائیں تو اس کا فائدہ ہوتا ہے۔ کیونکہ نظریہ کے مطابق یہ جسم میں سفر کرتی ہے اور اس کی جس جگہ ضرورت ہوتی ہے وہاں پہنچ جاتی ہے۔ اس کے علاوہ پانی کو بھی ریکی دے کر مریض کو پلایا جاتا ہے جس کے بے حد فوائد ہیں۔ اس کے علاوہ موسمِ قی اور ادویات کو بھی ریکی کر کے مریض کو دی جاتی ہیں تاکہ ان کے فوائد زیادہ سے زیادہ حاصل ہوں۔

ریکی لینے والے کا تجربہ

ریکی لینے کا تجربہ بہت ہی پرسکون اور اچھا ہے کیونکہ اس سے جسم کسی جسم کا کوئی بھی دباؤ نہیں ہوتا ہے اور نہ ہی کسی جسم کی تکلیف بلکہ جسم الگ سی گرمی اور ارتعاش ہوتا ہے اور ذہن پرسکون اور غنودگی کا احساس دیتا ہے۔ مریض کو اپنی تکلیف میں آفاقہ محسوس ہوتا ہے اور فانی و جسمانی طور پر بہتر سے بہتر ہوتا جاتا ہے اور فانی مضبوطی بھی حاصل ہوتی ہے جو اس کو بیماری کے مقابلے میں باہمت اور مضبوط ارادے کا مالک بناتی ہے۔

مشہور ریکی ماسٹر مکاؤ سوئی (Mikao Sui)

(1865--1926)

مکاؤ سوئی جدید ریکی کے بانی ہیں۔ مکاؤ سوئی 5 اگست 1865ء کیوٹو جاپان میں پیدا ہوئے ان کا تعلق ایک صاحب ثروت خاندان سے تھا۔ اس وقت کے رواج کے مطابق انھوں نے تعلیم حاصل کرنا شروع کی۔ اور اس کے ساتھ ہی مارشل آرٹ اسکول سے تعلیم بھی لینا شروع کی۔

مکاؤ سوئی بچپن سے ہی بہت ذہین اور تحقیقی طالعلم تھے ان کا رجحان طب، نفسیات، غیب دانی اور مختلف مذاہب کے مطالعہ کی طرف تھا۔

سوئی نے اپنی تعلیم حاصل کرنے کے بعد چین اور مختلف مغربی ممالک کے دورے کئے اپنی زندگی میں انھوں نے بطور سرکاری ملازم، پولیس ورکر، پورٹر، پرسنل سکرٹری، اور مشنری کے طور پر کام کیا۔ ریکی کی کھوج کی طرف سوئی اس طرح مائل ہوئے کہ ان کے ایک طالب علم نے ان سے دوران لیکچر حضرت عیسیٰ کے طریقہ صحت کے متعلق سوال کیا اور اس کے عملی مظاہرے کے لئے کہا۔

اس سوال نے سوئی کو مشکل میں ڈال دیا لیکن آنے والے دس سال سوئی کی زندگی میں اہم بنادے گئے اور سوئی اس سوال کی کھوج میں لگ گئے اس سلسلے میں انھوں نے مختلف ملکوں کے دورے کئے اور مختلف لوگوں سے ملے اور آخر کار انڈیا میں بدھ ازم کے قدیم مسکرت لٹریچر میں ان کو اپنے سوال کا جواب ملا (یاد رہے بدھ ازم کا آغاز ایک ہندو شہزادے نے انڈیا میں شروع کیا تھا اور بدھ ازم کا اصل جنم ہندوستان سے ہوا) اور اس طریقہ کار کے متعلق پتہ چلا۔ اس کے بعد وہ واپس جاپان



مکاؤ سوئی

آئے اور مختلف بدھ مت فرقوں سے اپنی معلومات کے حوالے سے گفتگو کرتے رہے۔
اس دوران انھوں نے ایک خانقاہ میں بدھ مت کا مسکرت زبان میں لٹریچر کو پڑھا تو یہ حقیقت
آنکھ نہونی انسان کو شغلیاب کرنے کی صلاحیت ایک پریم طاقت سے ودیعت ہوتی ہے۔

اس کے بعد سوئی نے ان ہدایات کے مطابق عمل کرنا شروع کیا اور کرونا پہاڑ
Karuna Mountain کچھ ر وایات کے مطابق کوری آما Koriama
Mountain پر چلے گئے اور 21 دن تک روزے کی حالت میں مدیہ بیٹھیں کرتے
رہے اور بالآخر 21 ویں دن ان کو ایک روحانی کیفیت میں عظیم تجربہ ہوا اور ایک
روشنی کی صورت میں نور دویاب (Enlightened) ہوئے اور ان کو سمبلو اور
آوازوں کو صورت میں عظیم الشان شغلیاب خصوصیات دریافت ہوئیں۔ اور ساتھ ہی
ساتھ یہ صلاحیت ودیعت ہوئی۔

اس کے بعد انھوں نے لوگوں کی تربیت شروع کی اور نوکیو میں اسکول قائم کیا
جس میں جسم کی بنیادوں کا علاج کیا جاتا تھا اس کے بدلے وہ انتہائی کم فیس وصول
کرتے تھے۔ اس سلسلے میں انھوں نے ایک کتابچہ بنایا جس کو بعد میں ریکی ماسٹر
فرینک ارچاوا پٹر (Frank Arjava Peter) نے انگریزی زبان میں
اور بنجس صیغہ یک آف سوئی ریکی سسٹم (Original Handbook of Sui
Reiki System) کے نام کے تحت چھپوایا۔

سوئی نے اپنی زندگی میں 16 ریکی ماسٹر بنائے ان میں ایک ڈاکٹر ہائی کا شی بھی
ہیں جو سوئی کے آخری ریکی ماسٹر تھے۔

جدید دنیا کو اس عظیم الشان قدیم علمی جدید صورت میں روشناس کرانے والے
مکاؤ سوئی 1926 میں اس دنیا سے رخصت ہوئے۔

جدید علم ریکی کے بانی مکاؤ سوئی کا انٹرویو

مندرجہ ذیل تحریر ایک انٹرویو کا اقتباس ہے

”زمانہ قدیم سے ہی انسان جھاڑ چھوٹک تنوید، مسریم اور دوسری چیزوں سے
علاج کرتا رہا ہے ان کو زیادہ تر چمپا کر رکھا جاتا تھا۔ اور ان تمام علاجوں کو لوگوں میں
کافی پذیرائی حاصل تھی۔ اور ان معالجوں کو بھی میں بہت عزت دی جاتی تھی اور یہ
لوگ بہت کم لوگوں کو یہ علم سکھاتے تھے۔

لیکن زمانہ جدید میں انسان کا ایک دوسرے پر انحصار بہت بڑھ گیا ہے اور انسان
کو ایک دوسرے کے ساتھ مل جل کر رہنا ہے اور اس سے ہی خوشیوں، انسانی اور اور
ماہی ترقی میں اضافہ ہوگا۔

ریکی کا آئیڈیا جو ایک تخلیق ہے اس سے پہلے کسی نے یہ متعارف نہیں کر لیا اور نہ
ہی اس کے قوانین مرتب کئے ہیں لیکن اسکو میں اپنے کئے محفوظ نہیں رکھنا چاہتا اور
کیونکہ اس کی افادیت کو دیکھتے ہوئے میں نے یہ فیصلہ کیا کہ اس کو عام آدمی تک پہنچایا
جائے کیونکہ اس کو ہر آدمی سیکھ سکتا ہے اور رب کی رحمت حاصل کر سکتا ہے۔

میرے اس طریقہ کار کی بنیاد کائنات میں موجود کائناتی قوت پر ہے۔

اور کسی بھی انسان کو ریکی سیکھنے کے لئے خود بھی صحت مند تندرست اور مضبوط ہونا
چاہیے اور اس کے سیکھنے کے بعد ہر انسان کے دل و دماغ میں کافی تبدیلی آتی ہے اور
زندگی بہت خوشگوار محسوس ہوتی ہے آج کے جدید دنیا میں ہمیں اپنے خارجی دنیا کے
ساتھ ساتھ اپنے اندرونی دنیا کی بہتری، ترقی اور تعمیر نو کی ضرورت رہتی ہے تاکہ ہم
بنیادوں کو دکھ اور غموں سے دور رہیں۔“

انٹرویو

سوال:.....ریکی کیا ہے؟

جواب:.....ریکی لوگوں کو شفا یاب کرنے کی ایک صلاحیت ہے جس کی بنیاد کائناتی قوتوں پر ہے۔ سب سے پہلے ہمیں اس بات کو ذہن میں رکھنا چاہیے کہ اگر ہم اچھے ریکی مہلر بننا چاہتے ہیں تو ہمیں اپنی روح یعنی اندرونی دنیا کو بھیج کر بنا ہوگا اور اس سے ہی ہمیں کامیابیاں کامرانیوں اور زندگی کی سچی خوشیاں نصیب ہوتی ہیں اور اس کے علاوہ دوسری بات یہ ہے کہ ہمیں اپنی جسمانی صحت کو بھی صحیح رکھنا ہے۔ سوئی ریکی کا مقصد زندگی کو پر امن اور خوشی کے ساتھ گزارنا ہے اپنی اس صلاحیت سے دوسروں کو اور اپنے آپ کو صحت مند اور تندرست رکھنا ہے اور دوسروں میں خوشیاں بانٹنی ہیں۔

سوال:.....یہ طریقہ علاج چنانچہ ہم یا کسی اور طریقے سے ملتا جلتا ہے؟

جواب:.....نہیں یہ طریقہ کسی بھی طرح سے چنانچہ اور کسی بھی طریقہ علاج سے ملتا جلتا نہیں ہے یہ طریقہ کار روح اور جسم دونوں کے لئے ہے انتہا مفید ہے اس کے ساتھ ساتھ اپنے اندر ایک طاقت بھی عطا کرتا ہے اپنی طاقت جو میں نے انتہائی سخت محنت اور بہت زیادہ ریاض کے بعد حاصل کی۔

سوال:.....کیا یہ نفسیاتی طریقہ علاج ہے؟

جواب:.....ہاں آپ کہہ سکتے ہیں اور اس کے علاوہ اس کو جسمانی طریقہ علاج بھی کہا جاسکتا ہے کیونکہ کائناتی قوت ریکی مہلر کے ہاتھوں سے ہو کر مریض کے جسم میں داخل ہوتی ہے اور مریض کے متاثرہ حصوں پر ہاتھ لگائے یا تھپتھپائے تو اس حصے کو صحت بخشی ہے بہت زیادہ موثری امراض کا علاج تھوڑا وقت لیتا ہے لیکن اس مرض



ریکی کے بانی سوئی کی یادگار ٹوکیو جاپان

میں ہونے والی درد کا فی حد تک کہہ جاتی ہے

سوال: کیا کوئی بھی بیماری اس سے شفا یاب ہو سکتی ہے؟

جواب: جی ہاں کوئی بھی جسمانی اور ذہنی بیماری اس طریقہ علاج سے شفا یاب ہو سکتی ہے۔

سوال: کیا یہ صرف بچوں سے صحت مند کرتی ہے؟

جواب: نہیں ایسا نہیں ہے بلکہ یہ دوسرے نفسیاتی بیماریوں اور خراب عاداتوں کو بھی ٹھیک کرتی ہے اور ان کو اپنی عاداتوں کو بہتر کرتا چاہے تو وہ بھی کر سکتا ہے۔

سوال: یہ کیسی کام کرتی ہے؟

جواب: یہی انسان کے جسم میں سفر کرتی ہے اور بیماری کی وجوہات کو دور کر کے صحت مند کرتی ہے۔

مجھے یہ طریقہ کار کسی غیر یا کسی شخص سے روایت نہیں ہوا بلکہ یہ تو مجھے کا ایک اس بات کا احساس ہوا اس وقت جب میں روزے کی حالت میں تھا کہ میں ایک صحت مند کرنے والی قوت کا ایک ذہن گیا ہوں۔ جدید سائنس اور جدید دنیا کیلئے اسکالرز اس صحیح کو سمجھانے میں مصروف ہیں لیکن اب تک اس مسئلے کو حل نہیں کر سکے مجھے یقین ہے کہ ایک دن ضرور اس صحیح کو سمجھائیں گئے۔

سوال: اس طریقہ علاج کے مضامرات ہیں؟

جواب: ایسا نہیں ہے کہ اس طریقہ علاج میں کوئی دوا استعمال ہوتی ہو اور کوئی طبی آلات اور اس کو کوئی مضامرات نہیں ہیں۔

سوال: کیا ہمیں طب کی معلومات ہونی چاہیے؟

جواب: میرا طریقہ علاج جدید طبی علاج سے بڑھ کر ہے آپ کو طبی معلومات

کی ضرورت نہیں ہے میں میرے پاس اگر کوئی دماغ کی بیماری کا مریض آتا ہے تو میں اس کا علاج کرتا ہوں میرے پاس ہیٹ کے درد کا مریض آتا ہے تو میں اس کا علاج کرتا ہوں آپ کو کسی قسم کی ادویات لینے کی ضرورت نہیں ہے طریقہ علاج بہت سادہ اور آسان ہے بس متاثرہ حصے پر اپنے ہاتھ رکھ دیں یا چھو چھوئیں یہ ہے طریقہ علاج ہے۔

سوال: مشہور طبی سائنسدان اس طریقہ کار کے متعلق کیا سوچتے ہیں۔

جواب: یورپی طبی سائنسدان اس طریقہ علاج پر بہت تنقید کرتے ہیں۔ لیکن کچھ سائنسدان کے مطابق اس طریقہ کار کو استعمال کیا جا سکتا ہے۔ ڈاکٹر کوئٹہ کے مطابق میڈیکل سائنس نے بہت ترقی کی ہے آج کے طبی دور کے سب سے بڑی غلطی یہ ہے کہ یہ بیماری کے نفسیاتی پہلوں کو نظر انداز کر دیتی ہے۔ ڈاکٹر کیو کا کہتے ہیں۔ یہ حقیقت ہے کہ نفسیاتی طریقہ علاج اس سے ملنے جلتے دوسرے طریقہ علاج طبی طریقوں سے بہت بہتر ہوتے ہیں۔ لیکن اس کا انحصار اس بات پر ہوتا ہے کہ وہ اس کو مریض کی شخصیت سے ہم آہنگ کیا جاتا ہے اور ایسے تمام ڈاکٹرز جو ان طریقہ علاج کی مخالفت کرتے ہیں دراصل میں وہ ٹھگ نظر ہیں۔

سوال: گورنمنٹ کا رد عمل کیا تھا؟

جواب: 6 فروری 1922ء کو ہاؤس آف ریپرینٹ (House of Representative) کے بجن اسٹنڈ بنگ کمیشن کے ممبر سے جب حکومت کا نقطہ نظر پوچھا گیا تو انھوں نے جواب دیا کہ آج سے دس سال پہلے مینارم کے متعلق بھی بہت زیادہ پروپیگنڈہ کیا جاتا تھا یہ ایک غیر سائنسی علم ہے لیکن ڈاکٹر حضرات جو دوران علاج ان کی کڑک تحریاتی اور دوسرے غیر روایتی طریقے استعمال کرتے ہیں ان کے متعلق

کیا کہیں کے اسی طرح رکئی کی طرح کوئی قانون نہیں توڑتی ہے۔

سوال:..... لوگ اکثر یہ کہتے ہیں کہ طریقہ کار انتہائی اہم ہے جو صرف اور صرف مخصوص لوگ ہی سمجھ سکتے ہیں۔ اور وہ بھی کسی کو ودایت کی جاسکتی ہے ہر کوئی اس کو نہیں دیکھ سکتا ہے؟

جواب:..... نہیں ایسا نہیں ہے ہر جاندار شفا یابی کی قوت رکھتا ہے درخت، پودے، جانور، آبی جاندار اور حشرات ان میں انسان سب سے زیادہ شفا یابی کی قوت رکھتا ہے کیونکہ وہ اشرف المخلوقات ہے۔

سوال:..... تو کیا ہر کوئی رکئی لیول دن دیکھ سکتا ہے؟

جواب:..... بالکل ہر مرد و عورت بوڑھا جوان صاحب علم ہو یا نہ ہو ہر وہ انسان جو عام فہم رکھتا ہے رکئی دیکھ سکتا ہے اور مختصر سے وقت میں دیکھ کر نہ صرف اپنے آپ کو بلکہ دوسروں کو بھی محنت مند کر سکتا ہے۔

سوال:..... ہم کیسے علاج کر سکتے ہیں؟

جواب:..... اس میں مندرجہ ذیل طریقہ کار شامل ہیں۔

..... ہاتھوں سے چھپانا۔

..... ہاتھوں سے جسم کے حائرہ حصوں کو دبانا۔

..... ہاتھوں کو جسم کے حائرہ حصوں پر رکھنا۔

رکی ماسٹر ڈاکٹر ہائی کاشی (Dr. Haykashi)

1878-1940ء

ڈاکٹر ہائی کاشی دوسرے مشہور ترین رکی ماسٹر ہیں جو ڈاکٹر سوئی کے بعد دنیا کے رکی میں بہت جانے جاتے ہیں ڈاکٹر سوئی کے ان شاگردوں میں شمار ہوتا ہے جو رکی کی ترویج و اشاعت میں پیش پیش رہے اور ان کی مخلصانہ کوششوں کی وجہ سے رکی بے انتہاء مقبول ہوئی۔

ان کا سب سے بڑا کارنامہ یہ ہے انھوں نے رکی میں ہاتھوں کو جسم کے مختلف حصوں پر کیسے رکھنا ہے اور اس کے علاوہ ان کی کوششوں سے مغرب میں رکی کا تعارف ہو ڈاکٹر ہائی کاشی نے 1925 میں 47 کی عمر میں ڈاکٹر سوئی سے تربیت لینا شروع کیا ان کے مطابق یہ ڈاکٹر سوئی کے آخری عالم معلم تھے جنہوں نے رکی ماسٹر کی تربیت لی۔

انہوں نے رکی کے تین لیول کی تربیت کے بعد نو کیو میں اپنا رکی کلینک قائم کیا اور اس میں 16 میٹر ز اور 8 بستر تھے تمام رکی میٹر ز 2 کی جوتی کی صورت میں خدمت سر انجام دیتے تھے۔

ڈاکٹر ہائی کاشی پیشے کے اعتبار سے ڈاکٹر تھے اور انھوں نے چینی طریقہ علاج کے کچھ اصولوں کو اپنے علاج میں اپنایا مثلاً چینی طریقہ علاج میں کچھ پریشر پوائنٹ ہیں ڈاکٹر ہائی کاشی نے اپنے علاج میں ان کو استعمال کیا جس کے بہت اچھے نتائج سامنے آئے۔

چینی طریقہ علاج میں انسانی سر اور جسم پر زیادہ پریشر پوائنٹ ہیں اور چینی

نظریے کے مطابق توانائی مختلف جسمانی محنتوں کے ذریعے پورے جسم میں سفر کرتی ہے۔

اسی نظریے کے تحت انھوں نے آٹھ ہاتھوں کی پوزیشن کو استعمال کیا ان کے مطابق ریکی ان ہی محنتوں کے ذریعے جسم کے مختلف حصوں میں سفر کرتی ہے یا جسم کے ان حصوں کو جہاں ضرورت ہوتی ہے اس سلسلے میں ڈاکٹر سوئی صرف سر پر ہاتھ رکھ کر علاج کرتے تھے لیکن خصوصی علاج میں انھوں نے مختلف پوزیشن بھی استعمال کی ہیں۔

قیاس کیا جاتا ہے انھوں نے اس کے علاوہ بھی پوزیشن استعمال کی ہیں انھوں نے 17 افراد کو ریکی ماسٹر بنایا جن میں مادام نکاتا بھی شامل ہیں۔
ان کا انتقال 4 مئی 1940 کو ہوا اور مادام نکاتا ان کی جان دشمن بنی۔



ڈاکٹر یانی کاشی

میڈم ٹکاتا (Takata)

1900-1980

میڈم ٹکاتا 24 دسمبر 1900ء کو جزائر ہوائی کے جزیرہ کایائی میں پیدا ہوئیں ان کے والدین جاپانی مہاجرین تھے جو جاپان سے ہجرت کر کے وہاں آباد ہوئے تھے۔ ان کے والد گمنے کے باغات میں ملازم تھے انھوں نے انہی باغات میں ملازمت کرنے والے ایک شخص سے شادی کی جو کہ جلد ہی میڈم ٹکاتا کو چھوڑ کر اس دار فانی سے کوچ کر گئے۔ اس وقت میڈم ٹکاتا صرف 34 سال کی تھیں اور دو بیٹیوں کی ماں تھیں۔

اپنے گھر کی دیکھ بھال کرنے کے لئے انھوں نے سخت محنت کی اور کچھ ہی دنوں میں وہ برقی طرح بیمار ہو گئیں جس میں پیٹ کا مرض، پیچیدہ اور اعصابی غلط تھا وہ بیک وقت اپنی بیماری سے بھی جنگ کر رہی تھیں اور اپنی جدوجہد میں بھی مصروف تھیں اسی دوران ان کی ایک بہن کا انتقال ہو گیا اور ان کو جاپان جانا پڑا۔ وہاں جا کر ان کو محسوس ہوا کہ ان کا علاج جاپان میں بہتر ہو سکتا ہے۔

اسی دوران ان کی ملاقات ڈاکٹر ہائی کا شی سے ہوئی اور وہ سمجھتی تھیں انکو اپنا علاج رکھی سے کروانا چاہیے اور پھر انہوں نے علاج شروع کرایا۔

وہ دن میں دو بار رکھی سے فیض یاب ہوتی تھیں اس علاج سے وہ بہت تیزی سے صحت یاب ہوئے شروع ہوئیں اور صرف چار مہینوں کی قیامت میں انھوں نے اپنی تمام بیماریوں سے چھٹکارا پالیا اپنے صحت یابی سے متاثر ہو کر انھوں نے رکھی سیکھنے کا فیصلہ کیا اور 1936ء میں انھوں نے رکھی لیول ون کی تربیت حاصل کی اور ڈاکٹر ہائی



میڈم ٹکاتا

کاشی کے ساتھ ایک سال مریضوں کا علاج کیا اور کئی لیول نو کی تربیت حاصل کی۔
1937ء میں میڈیم نکاتاواپس ہوائی آگئیں اور کچھ عرصے بعد ڈاکٹر ہائی کاشی بھی
ہوائی میں ان کا ٹیکنک قائم کرنے کی مدد کے سلسلے میں آئے۔

1938ء میں ڈاکٹر ہائی کاشی نے ان کو ماسٹر لیول کی تربیت دی میڈیم نکاتاوا
کی آخری اور تیرہویں ماسٹر تھیں۔ اس کے بعد میڈیم نکاتاوا نے لوگوں کو تربیت دینا
شروع کی اور تیس سال تک انھوں نے مختلف لوگوں کو تربیت دی اس دوران انھوں
نے کسی کو ماسٹر نہیں بنایا لیکن 1970ء سے لے کر 1980ء اپنی وفات تک 22 ریکی
ماسٹر بنائے جن میں ان کی اپنی سگی بہن بھی شامل تھیں۔

میڈیم نکاتاوا کے ان ہی بانیس ریکی ماسٹر نے دنیا کو ریکی سے روشناس کرایا اور
آج دنیا میں ہزاروں ریکی ماسٹر اور لاکھوں ریکی مہلرز لوگوں کو صحت مند کر رہے ہیں
اور اس علم کو پھیلا رہے ہیں۔

یوگا اور ریکی ماسٹر گرو شفیق راجپوت

دنیا میں سیکھنے سکھانے کا عمل ہزاروں سال سے چلا آ رہا ہے اور زندگی میں وہ
لوگ جو زندگی کی کایا کلپ کرتے ہیں وہ بہت عظیم لوگ ہوتے ہیں اور انسانی
زندگیوں میں ان کی بہت اہمیت ہوتی ہے اور ہم ان ہستیوں کو استادوں کے نام سے
جاننے ہیں کیونکہ یہ لوگ ہماری زندگیوں کی راہ متعین کرتے ہیں استاد کا رجا اس لئے
بہت بلند ہے کیونکہ استاد زندگی کو ایک رخ دیتا ہے اور انسان کو اپنے آپ کو پہچانے
میں مدد کرتا ہے۔

اسی طرح کی ایک شخصیت جتاپ محترم شفیق راجپوت صاحب کی ہے میری ان
سے جب ملاقات ہوئی تو ان کا حوالہ صرف اور صرف یوگا تھا کیونکہ مجھے یوگا سے انتہائی
دلچسپی تھی اور ان ہی حوالوں سے میری گفتگو ہوتی تھی آسن سانس کی مشقیں،
مریدیشن اور یوگا فلاسفی میری گفتگو کا محور ہوتی تھی لیکن ایک دن باتوں باتوں میں
مجھے پتہ چلا کہ میرے یوگا گرو نہ صرف یوگا کے زبردست ماہر ہیں بلکہ ریکی ماسٹر ہیں
اس سے پہلے میں ان کی روحانی صلاحیتوں کو دیکھ چکا تھا ان کی چھٹی حس اور مسائل کو
حل کرنے کی صلاحیت بہت شاندار تھی۔

انھوں نے ریکی 1992 میں ممبئی اٹلیا سے سیکھی۔ اور اسکے بعد سے اب تک کئی
ریکی مہلرز اور ماسٹر بنائے ہیں ان کا سیکھانے کا انداز انتہائی موثر، آسان اور سادہ
ہے اور یہ بہت ہی اچھے پیرائے میں ریکی کے اسرار و رموز سے آگاہ کرتے ہیں۔

یہ ایک ہی دن میں کسی شاگرد کو سارے لیول نہیں کراتے اور لیول ون بھی فوری
طور پر نہیں سکھاتے بلکہ کم از کم 20 سے 25 دن سانس کی مشقیں اور مریدیشن کراتے

ہیں تاکہ وہ شخص ریکی کا لیول ون کیجئے کے قابل ہو سکے اور پھر کچھ عرصہ وقفہ دینے کے بعد لیول نو اور انکی صلاحیت کو دیکھتے ہوئے ماسٹر لیول کراتے ہیں بصورت دیگر منع کر دیتے ہیں کیونکہ شفیع صاحب کے مطابق ماسٹر لیول ہر کوئی نہیں کر سکتا اور نہ ہی پیسے کے لالچ میں کسی کو ماسٹر لیول کرانا چاہیے۔

شفیع راجپوت صاحب ایک بہترین یوگا ماسٹر بھی ہیں اور انھوں نے اس سلسلے میں دنیا کے مشہور یوگا سنٹر یوگا انسٹیٹ سائنس کروڑ سے تربیت حاصل کی ہے یہ نہ صرف ہاتھ یوگا بلکہ راج یوگ اور کنڈلینی یوگا کے بھی ماہر ہیں اور اس کے علاوہ یوگا تھراپیست بھی ہیں اور بیمار یوں کا علاج یوگا آسنوں، سانس کی مشقوں، مراقبوں اور یوگا کریا سے کرتے ہیں۔



ریکی ماسٹر پنٹاسٹ اور یوگا گرو شفیع راجپوت

یوگا اور ریکی ماسٹر میڈم ترنم الہی خان

کراچی کے ایک مشہور اسکول سسٹم کی جمن کی ایک بڑاچ کی ہیڈ مسٹریس نے کراچی کے ایک ماسٹر سائنز کے حوالے سے مشہور ادارے میں ریکی سیکھنے کے لئے داخلہ لیا اور ریکی کالیڈل کرنے کے بعد لوگوں کو صحت یاب کرنا شروع کیا ان خاتون کا نام محترمہ مسٹر ترنم الہی خان ہے جو ریکی ماسٹر ہونے کے ساتھ ساتھ اعلیٰ تعلیم یافتہ بھی ہیں۔ انھوں نے ریکی لیول کرنے کے بعد یوگا کی تربیت بھی لینا شروع کی اور کچھ ہی عرصے بعد ریکی لیول ٹو بھی کر لیا۔

1999ء میں انھوں یوگا کی تربیت دینا شروع کی اور چند سالوں بعد انھوں نے ماسٹر لیول پاکستان کے ممتاز ریکی ماسٹر جناب عقیل سٹری سے کیا۔

میڈم ترنم الہی خان بہترین یوگا ماسٹر، ماہر چھانوم، ریکی ماسٹر اور کولسلنگ کی ماہر ہیں۔ ان کا کھانے کا طریقہ کار بہت منفرد ہے یہ لیول ون کی تربیت سے پہلے کچھ سائنس کی مشقیں میڈیشن اور خاص اصول سکھاتی ہیں اداس کے بعد بہتر سمجھتی ہیں تو لیول ٹو اور ماسٹر لیول کرواتی ہیں۔



یوگا اور ریکی ماسٹر میڈم ترنم الہی خان

یوگا اور ریکی ماسٹر پروفیسر ڈاکٹر معیز حسین

پروفیسر معیز حسین نے پاکستان میں عملی یوگا کی تربیت کا باضابطہ ادارہ انہوں نے قائم کیا تھا اس ادارے کے پلیٹ فارم سے انہوں نے ہزاروں لوگوں کو تربیت دی اور پاکستان کے کارپوریٹ سیکٹر میں بھی کئی کمپنیوں کے ٹرینرز رہے ہیں کیونکہ پروفیسر معیز حسین بنیادی طور پر ایک یوگی تھے۔ انہوں نے بعد میں "ابعد الطبیعیات (Meta physics) کی دوسری شاخوں کو بھی متعارف کرایا جس میں ایک علم ریکی بھی ہے۔ پروفیسر معیز حسین اب تک کئی لوگوں کو ریکی کے لیول دن، نو اور ماسٹر لیول کی تربیت دے چکے ہیں اور ان کے سکھائے ہوئے لوگوں کی تعداد بہت زیادہ ہے ان میں سے بہت سے لوگوں نے بطور پیشہ بھی اپنایا۔ پروفیسر معیز حسین نے پاکستان میں ماسٹر سائنسز کے حوالے بہت کام کیا ہے وہ اس سلسلے میں سے ورکشاپ منعقد کرتے رہے ہیں اور مختلف ٹی وی چینلوں پر لیکچر بھی دیتے ہیں۔

ان کے علاوہ پاکستان میں کافی لوگ بیرون ملک امریکہ، کینیڈا، یو کے اور آسٹریلیا سے ریکی ماسٹر کا کورس کر کے آئے اور پاکستان میں اس سائنس کی ترقی میں اہم کردار ادا کر رہے ہیں اور کافی لوگوں کو اس کی تربیت دے رہے ہیں۔

پاکستان کے چند مشہور ریکی ماسٹر

.....حسب خان صاحب۔ چیئر مین کافی اور اپ 2009ء میں سیکٹر منتخب ہوئے۔

.....صادق صاحب۔

.....ڈاکٹر سراج صاحب۔

.....زراہ کھنڈوانی صاحب۔

.....یوگی وجاہت صاحب۔

.....معیز انصاری صاحب۔

.....افضل خاں صاحب۔

.....عقیل مہری صاحب۔

.....تاج عالم صاحب۔

ریکی کے متعلق کچھ غلط نظریات

گریڈر کی ماسٹر

ریکی کی مختلف ویب سائٹ دیکھنے کے بعد اور مختلف اسکول آف تھات کے نظریات اور مختلف ریکی ماسٹرز سے ملنے کے بعد اس حقیقت کا پتہ چلا کہ ریکی میں کوئی گریڈ ماسٹر نہیں ہوتا ہے کیونکہ یہ علم کوئی مارشل آرٹ تو نہیں ہے جس میں لڑنے کی کئی نئی تکنیک ایجاد ہوں اور کھلاڑی کی مہارت میں اضافہ ہوتا جائے۔ ریکی میں صرف اور صرف تین لیول ہیں اور اس کے بعد اس کی مشق ہے۔ اس مشق سے مہارت میں ضرور اضافہ ہوتا ہے لیکن ریکی کے آغاز سے لے کر اب تک صرف اور صرف تین ہی لیول ہیں اور ابھی تک کسی بھی شخص نے کوئی ایسی بات دریافت نہیں کی ہے۔ جیسا کہ مارشل آرٹ میں ہوتا ہے کہ تمام لیول کرنے کے بعد ماسٹر کی خاص تکنیک کو ایجاد کرنا ہے یا کوئی نیا نظریہ دیتا ہے اور پھر وہ شخص اپنے نام کے ساتھ گریڈ ماسٹر لگا سکتا ہے اس لئے مارشل آرٹ کے مختلف اسکول آف تھات ہیں جبکہ مارشل آرٹ کی بنیاد ایک ہی ہے لیکن ریکی میں ابھی تک ایسا کوئی تصور نہیں ہے اس لئے اگر کوئی گریڈر ریکی ماسٹر اپنے نام کے ساتھ لکھتا ہے تو غلط ہے۔ اس لئے صرف ریکی ماسٹر ہوتے ہیں نہ کہ گریڈ ماسٹر۔

پاکستان میں ریکی، پٹناٹوم اور یوگا کا مستقبل

مواصلاتی دنیا کے انقلاب نے دنیا کو ایک گاؤں میں تبدیل کر دیا ہے اور اب ہر ملک دوسرے ملک سے آسانی سے علم و فنون کا تبادلہ کر سکتا ہے پاکستان میں تعلیم و ہنر اور علم و فن کے حوالے سے کافی تہذیبی کمی ہے اور تعلیم کے ساتھ ساتھ لوگوں نے دیگر علوم پر بھی دسترس حاصل کرنا شروع کی ہے اور بطور پیشے کے بھی اپنا رہے ہیں۔

آج سے چند سال پہلے تک ریکی یوگا اور پٹناٹوم کے کوئی خاص ادارے نہ تھے صرف چند ایک ہی ادارے لوگوں کو ان علوم کے متعلق سکھائے رہے تھے لیکن اب آہستہ آہستہ کافی ادارے یوگا ریکی اور پٹناٹوم کی تربیت دے رہے ہیں اور اپنی بنی خالصانہ کوشش کر رہے ہیں تاکہ یہ علم زیادہ سے زیادہ لوگوں تک پہنچے اور لوگ اس سے زیادہ سے زیادہ استفادہ حاصل کریں۔

جب سے ان علوم کو لوگوں نے پیشے کے طور پر اپنا شروع کیا ہے تو اس کے کافی اچھے اثرات مرتب ہوئے ہیں اس سے اچھے اور برے دونوں قسم کے لوگوں کی پہچان ہو رہی ہے۔

جہاں پاکستان میں بہت سے لوگ اس کی علمی خدمت کر رہے ہیں اور اس کے متعلق صحیح باتیں لوگوں تک پہنچا رہے ہیں وہاں بہت سے صاحبان اس علم کے متعلق بہت سے غلط نظریات کو بھی پھیلا رہے ہیں اپنے آپ کو بہت ہی مافوق الفطرت اور دل ثابت کرنے کی کوشش کر رہے ہیں اور عجیب و غریب قسم کی حرکتیں کرتے ہوئے یا اے کرتے ہوئے نظر آتے ہیں جن کا حقیقت سے دور دور تک کوئی تعلق نہیں ہوتا اور ان کی عقل پر ماتم کرنے کو جی چاہتا ہے ان میں چند ایک یہ ہیں کہ ریکی ماسٹر بغیر کچھ

کھائے پئے کی کئی دن تک ہشاش بشاش رہتے ہیں اور زندگی کے کام بہت اچھے انداز میں سرانجام دیتے ہیں اس قسم کی بات صرف اور صرف لغویات پر مبنی ہے اس کا حقیقت سے کوئی تعلق نہیں ہے۔

رہی ایک سائنسی طم ہے جس کا اس قسم کی لغویات سے کوئی تعلق نہیں ہے ریکی جاننے والے بھی ویسے ہی انسان ہیں جیسے ایک عام انسان ہوتا ہے۔

رہی ایک احتیاطی دوا کے طور پر استعمال ہو سکتی ہے

شرقی طبی تفاسی میں جسم کے صحت کیلئے احتیاطی تدابیر پر بہت زیادہ زور دیا جاتا ہے تاکہ بیمار ہونے سے بچا جائے اس سلسلے میں ریکی میں یہ زبردست صلاحیت ہے کہ وہ ہر قسم کے طبی بچاؤ کا کام سرانجام دے سکتی ہے۔

جب ہم کسی کا علاج کر رہے ہوتے ہیں تو ہمیں اس بات کا تجربہ ہوتا ہے کہ ہم نہ صرف بیماری کا علاج کرتے ہیں بلکہ صحت مند جسم کو مزید صحت مند اور تندرست و توانا بھی کرتے ہیں اس اعتبار سے ریکی ایک احتیاطی اور صحت مند کرنے کی صلاحیت رکھتی ہے اور بہترین طریقہ علاج ہے۔

یہ ایک صحت مند کرنے کا قدرتی طریقہ کار ہے

ہمارے جسمانی اعضاء اس وقت اپنا کام کرنے میں مشکلات کا شکار ہوتے ہیں جب ہم کسی قسم کے بیکسیر یا آوازس کا شکار ہوتے ہیں لیکن اگر ہم دیکھیں یا محسوس کریں تو ہمارے جسم میں ہمیشہ ٹیکڑ یا آوازس تو موجود ہوتے ہیں لیکن اچھی اور قدرتی خوراک اور طرز زندگی کی وجہ سے وہ غیر مؤثر رہتے ہیں یا جسم سے خارج ہو جاتے ہیں اسی طرح سے اگر ہم مشاہدہ کریں تو ہمارا ذہنی تناؤ اور سرد و بھی آرام کرنے اور اچھی نیند لینے کے بعد ٹھیک ہو جاتا ہے۔

صحت کے متعلق مشرقی نقطہ نظر مغربی نقطہ نظر سے بہت وسیع ہے مشرقی میں صحت کو تصور صرف جسمانی صحت ہی نہیں بلکہ ذہنی صحت بھی ہے اور ساتھ ہی ساتھ انسان میں بہت زیادہ بے چینی، تناؤ اور اچھی نیند کا نہ ہونا بھی بیماری ہے۔

بیماریوں کے علاج

بیماریوں کے علاج شروع کرتے ہیں تو جسم کے مختلف حصوں پر ہاتھ رکھتے ہیں۔ یہ طریقہ کے مختلف مقام ہیں ذیل میں تقریباً 25 بیماریوں کی علامات بتائی گئی ہیں۔ یہ علاج کے سلسلے میں ایک مکمل گائیڈ بھی اس کتاب میں دی گئی ہے جس میں تقریباً 100 بیماریوں کے مقامات بتائے گئے ہیں اور ان کی تفصیل بھی بتائی گئی ہے۔

ہاتھ رکھنے کی پوزیشن

یہ طریقہ کے سلسلے میں ہمیں اپنے ہاتھ جسم کے مختلف حصوں پر رکھتے

ہیں۔ اس سلسلے میں چار اہم ترین پوزیشن ہیں۔

1. سر اور گردن۔

2. کمر اور پیٹھ۔

3. سانس اور پاؤں۔

4. زبانت اور سینہ۔

HAND POSITIONS

HEAD



H1



H2



H3



H4

BODY



B1



B2



B3



B4 alt



B4



B5



B5

Legs and Feet



L1



L2



L3

BACK



BA1



BA2



BA3



BA4



BA4 alt.



BA5

یہاں ہاتھ رکھنے کی پوزیشن

Reiki Treatment Guide

	Head				Body				Leg/Feet				Back			
Treatment for	001	002	003	004	001	002	003	004	005	006	007	008	009	010	011	012
Age	013	014	015	016	017	018	019	020	021	022	023	024	025	026	027	028
Altitude	029	030	031	032	033	034	035	036	037	038	039	040	041	042	043	044
Activity	045	046	047	048	049	050	051	052	053	054	055	056	057	058	059	060
Activities	061	062	063	064	065	066	067	068	069	070	071	072	073	074	075	076
Aviation	077	078	079	080	081	082	083	084	085	086	087	088	089	090	091	092
Back problem	093	094	095	096	097	098	099	100	101	102	103	104	105	106	107	108
Blasphemy	109	110	111	112	113	114	115	116	117	118	119	120	121	122	123	124
Broken bones	125	126	127	128	129	130	131	132	133	134	135	136	137	138	139	140
Hypertension	141	142	143	144	145	146	147	148	149	150	151	152	153	154	155	156
Hypotension	157	158	159	160	161	162	163	164	165	166	167	168	169	170	171	172
CP	173	174	175	176	177	178	179	180	181	182	183	184	185	186	187	188
Cardiology	189	190	191	192	193	194	195	196	197	198	199	200	201	202	203	204
Common cold	205	206	207	208	209	210	211	212	213	214	215	216	217	218	219	220
Cuts	221	222	223	224	225	226	227	228	229	230	231	232	233	234	235	236
Cysts	237	238	239	240	241	242	243	244	245	246	247	248	249	250	251	252
Dehydration	253	254	255	256	257	258	259	260	261	262	263	264	265	266	267	268
Diabetes	269	270	271	272	273	274	275	276	277	278	279	280	281	282	283	284
Dizziness	285	286	287	288	289	290	291	292	293	294	295	296	297	298	299	300
Drugs	301	302	303	304	305	306	307	308	309	310	311	312	313	314	315	316
Ecstasy	317	318	319	320	321	322	323	324	325	326	327	328	329	330	331	332
Endometriosis	333	334	335	336	337	338	339	340	341	342	343	344	345	346	347	348
Epilepsy	349	350	351	352	353	354	355	356	357	358	359	360	361	362	363	364
Exercise	365	366	367	368	369	370	371	372	373	374	375	376	377	378	379	380
Eye	381	382	383	384	385	386	387	388	389	390	391	392	393	394	395	396
Falcons	397	398	399	400	401	402	403	404	405	406	407	408	409	410	411	412
Falcons	413	414	415	416	417	418	419	420	421	422	423	424	425	426	427	428
Falcons	429	430	431	432	433	434	435	436	437	438	439	440	441	442	443	444

[illegible]

ریکی علاج برائے کیل مہاسے

(Acne and Pimples)

کیل مہاسے جسمانی غدودوں میں سے بہت زیادہ مادہ خارج ہونے کی وجہ سے ہوتے ہیں عموماً یہ مادہ ہماری جلد کی سطح پر ظاہر ہوتا ہے لیکن جلد کے مردہ خلیات جمع ہو کر جلد کے چھوٹے چھوٹے سوراخوں کو بند کر دیتے ہیں۔

چھٹی طب کے مطابق جلد ہماری اندرونی صحت کا مظہر ہوتی ہے کیل مہاسے اس بات کی نشاندہی کر رہے ہوتے ہیں کہ ہمارے اندر وہی نظام میں بہت زیادہ فاسد مادے جمع ہیں اور اس کی وجوہات میں ہمارے گردوں، پیچیزوں، آنتوں، الرمی بھی وجوہات ہوتی ہیں اس کے علاوہ بہت زیادہ چربی والی غذا، جذباتی اور ماحولیاتی نظام کی خرابی ہو سکتی ہے۔

بلوغت کے بعد فوری طور پر کیل مہاسے اور چہروں پر دانے کا آجانا غدودی نظام کی خرابی بتاتا ہے اور اس سلسلے میں جسمانی طاقت حاصل کرنے کے لئے اسٹریٹیزڈ کا استعمال بھی کیل مہاسے کا سبب بن سکتا ہے۔

اس سلسلے میں سب سے پہلے ڈاکٹر سے مشورہ کریں اور اچھے انداز میں اپنی جلد کی صفائی کی ٹیٹھی صابن (medicated soap) سے کریں اور اپنی غذا کو سادہ اور زوداثر بنائیں۔

Reiki treatment suggestion for acne

Treat locally and positions:

Head: H13.

Body: B1, B2, B3, B4, B5, B6

Legs and feet:

Back: BA3 and BA4

ریکی علاج برائے الرمی (Allergies)

یہ ابھی تک ایک تحقیق طلب مسئلہ ہے کہ لوگوں کو الرمی کیوں ہوتی ہے چھینکیں، ناک سے پانی آنا، سائیز، سوجن، آنکھوں میں پانی آنا یہ سب الرمی کی علامات ہیں۔

یہ تکالیف جسم کے تقریباً ہر حصے پر اثر انداز ہو سکتی ہے جس میں بعد سب سے زیادہ متاثر ہوتی ہے۔

الرمی مختلف ادویات، ڈرگس اور دوسرے کیمیائی مادے، گھاس، گھری سرد، خصوصاً تالین وغیرہ، پالتو جانور، ادویات اور دوسری چیزیں وغیرہ جس کے سوجھنے سے الرمی ہو جاتی ہے۔

کچھ بخارا یہے ہوتے ہیں جن کے ہونے سے آنکھیں لال، ناک چھینکوں سے بھر پور اور بہت زیادہ پانی جلد کی زیادہ تر بیماریاں کسی الرمی کا باعث ہوتی ہیں۔

اس میں سب سے زیادہ ایگزیریا ہے اس بیماری میں جلد خشک لال اور سخت ہو جاتی ہے اور بہت زیادہ غارش ہوتی ہے ایگزیریا کی بہت سی وجوہات ہیں جن میں ایک تپتی تھلاؤ بھی ہے۔

الغرض الرمی کسی بھی چیز سے ہو سکتی ہے خصوصاً دمہ کے مریض تو سرد موسم اور گرد آلود ماحول میں بہت زیادہ مسائل کا شکار ہوتے ہیں اس سلسلے میں سب سے پہلے کسی اچھے ڈاکٹر سے مشورہ کریں اور دوا کے ساتھ ساتھ ریکی کا علاج کریں۔

ے ان تمام باتوں کو سمجھا سکتا ہے۔

Reiki treatment suggestion for asthma

Treat positions:

Head: H1, H3, H4

Body: B1, B2, B3, B6

Legs and feet: L2, L3

Back: BA3

Colic

اس بیماری کے متعلق مختلف تصورات کام کر رہی ہیں اور اس کی صبح و جوہات تلاش کرنے کی کوشش کر رہی ہیں ان تصورات میں سے ایک تصور یہ ہے کہ پیٹ کا شدید درد اور گیس کی وجہ سے کھانے کی شے سے الرجی ہوتی ہے۔

Reiki treatment suggestion for colic

Treat positions:

Head: H1, H2, H3, H4

Body: B4, B5, B6

Legs and feet: L3

Back: BA3, BA4

Cerebral Palsy

اس کی تین اقسام ہیں۔

spastic سب سے عام قسم ہے اس کی سب سے اہم علامات ہلنے میں تکلیف

Reiki treatment suggestion for allergies

Treat positions:

Head: H1, H2, H3,

Body: B1, B2, B3, B4, B6,

Legs and feet: L3,

Back: BA3

دمہ (Asthma)

دمہ سانس کے امراض میں سرفہرست ہے اور اس کی سب سے بڑی وجہ سانس کی نالی کا سکتنا جب سانس کی نالی کا راستہ تنگ ہو جاتا ہے اور سانس لینے میں تکلیف ہوتی ہے بلغم کی وجہ سے اثر ٹھوب میں سو جن آ جاتی ہے۔

بلغم کی زیادتی کی وجہ سے بھی سانس کی نالی میں سانس لینے میں تکلیف ہوتی ہے اس کے علاوہ بہت سی دوسری چیزیں دمہ کے حملے کا سبب بن سکتی ہیں بہت زیادہ سخت ورزشیں تمباکو نوشی نظام تنفس میں انفکشن مضبوطی کی سیاہی یا ماوے یا فٹلے کی آلودگی یا فضائی آلودگی، جانوروں کی جسمانی آلودگی مثلاً بال وغیرہ۔

اس کے علاوہ ذہنی تناؤ بھی اس میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔

بے چینی اور اچانک کوئی دکھ یا صدمہ بھی دمہ کے حملے کا باعث ہو سکتا ہے۔

اس کے ممکنہ تدارک کے لئے کسی اچھے ماہر امراض دمہ دینے سے رجوع کے ساتھ ساتھ کئی پھلکی ورزش تیراکی اور یوگا کریں اور اس کے ساتھ ساتھ اچھی اور تازہ غذا کھائیں اس کے علاوہ اپنی خوراک کو بھی دھیان سے مشاہدہ کریں کہ کوئی غذا آپ کے مرض میں اضافے کا باعث ہے اس کے علاوہ آپ کو معالج بھی بہت اچھے انداز

ہے اس بیماری سے جو بچہ کم تر ہوتے ہیں اس کو بھانجے گئے اور ہکاسا نظر کا مسئلہ ہوتا ہے اور اس کے علاوہ اپنے شعوری حرکت کرنے میں بھی مسئلہ کا سامنا ہوتا ہے۔ choreoathetoid یہ ایک دوسری قسم ہے جس میں دو عضلات جو کہ لاشعوری طور پر حرکت کرتے ہیں اور جو ہمیں پیٹنے اور نھنے میں مدد کرتے ہیں۔ ataxic اس قسم میں اشیاء کو دیکھنے میں مشکلات کا سامنا ہوتا ہے گہرائی اور قاعدہ کو دیکھنے میں مشکل ہوتی ہے اور ساتھ ہی ساتھ لمس یا محسوس کرنے کی صلاحیت پر بھی اثر ہوتا ہے۔

Reiki treatment suggestion for Cerebral Palsy (CP)

Treat positions:

Head: H1, H2, H3, H4

Body: B6

Legs and feet: L1

Back: BA1, BA4, BA5

زکام و وزلہ (Cough and Cold)

یہ مرض کسی بچہ کی زکام یا نزلہ کی بہت سی وجوہات ہیں۔ سب سے پہلی ذی دماغ ہیں جو یہاں سے طرف سے چلے ہوتے ہیں لیکن سب سے پہلی وجہ تو ہوتی ہے کہ ہمارا دماغ ٹھیک نہیں ہے۔ ہمارے دماغ میں زکام کا مسئلہ ہوتا ہے۔ ہمیں اس بیماری کا سامنا زیادہ تر سردیوں میں کرنا پڑتا ہے۔ تقریباً ہر انسان اس بیماری کا کم و بیش شکار ہوتا ہے۔ لیکن بچہ کو تو بہت زیادہ اس کا سامنا کرنا پڑتا ہے اور کچھ کو کافی لمبے عرصے تک بستر پر آرام کرنا پڑتا ہے۔

Reiki treatment suggestion for the common cold

Treat locally and positions:

Head: H1, H2, H3,

Body: B1, B2, B3, B6

Legs and feet: L3

Back: BA1, BA4

ٹوٹی ہوئی ہڈیاں (Broken Bones)

فریکچر کا مطلب ہڈی کا ٹوٹنا یا اس میں فریکچر دوم کے ہوتے ہیں ایک سادہ اور دوسرا مرکب۔ علامات سوخن، درد اور چلنے یا جسم کے اس حصے کی حرکت میں تکلیف یا بالکل بھی نہ چل سکتا ہو۔

ضروری احتیاط

ریکی سے علاج طبی علاج یعنی پاسٹرو فیور یا آپریشن کے بعد شروع کیا جائے کیونکہ ٹوٹی ہوئی ہڈی آپریشن کے ذریعے ہی جوڑا جا سکتا ہے۔

آخر تکلیف کا نام ہٹنے یا ہمارے ذہن میں جوڑوں کی بیماری آجاتی ہے ہمارے جسم کے تقریباً 100 کے قریب جوڑوں میں اس کا شکار ہو سکتے ہیں ان کی علامتوں میں ہلکے جوڑوں کے درد سے لے کر سوخن اور بہت ہی شدید قسم کی درد شامل ہے۔ انسانی جوڑے مختلف قسم کے لٹو عضلات اور کارڈی لیمپور کے ساتھ جڑے ہوتے ہیں اور اس میں ایک خاص قسم سال مادہ سینو کال ہوتا ہے جو کہ ان کے درمیان حرکات و سکنات میں مدد دیتا ہے۔

جوزوں کے درد میں مشہور ترین آئسہیا آقرائیکس ہے جو کہ مر کے پڑھنے سے ساتھ ساتھ نمودار ہوتی ہے اس میں کاٹکھ کر ورنہ شروع ہو جاتا ہے بالکل ہی قسم دیا جاتا ہے اس میں مون پانچھی انہر کر وارا کرتا ہے اور اس قسم کے جوزوں کے درد کی انہر بہ بنتا ہے۔ رجسٹریڈ آقرائیکس بھی جوزوں کے درد کی ایک قسم ہے لیکن یہ کم پائی جاتی ہے یہ بیماری 40 سے 60 سال کی عمروں کے درمیان شروع ہوتی ہے لیکن آٹھ لوگوں اس سلسلے میں مختلف درجہ میں اور ایسی چیزیں شروع کی جاتی ہیں جس سے یہ سب ٹھیک ہو جائے۔

Reiki treatment suggestion for broken bones

Treat locally and positions:

Head: H11, H13

Body:

Legs and feet: L3

Back: BA4 and BA5

درد سے بھر پور چیض

(Painful mensuration)

کسی زمانہ میں عورتوں میں ہونے والی ماہواری کی تکلیف میں جسمانی دھچکن اور درد کا نام ہے اس کی دو اقسام ہیں۔

ابتدائی اور ثانوی

ابتدائی میں کسی جسم کے سخت جسمانی کام یا چوٹ کی وجہ سے تولیدی نظام میں خرابی ہوتی ہے۔

نہیں جانوی میں یہ بات مشاہدے میں آئی ہے کہ اس کی وجہ عورتوں کے تولیدی نظام میں کسی قسم کی مستقل خرابی ہوتی ہے۔

Reiki treatment suggestion for menstrual pains

Treat positions:

Head: H2, H3,

Body: B1, B4, B5, B6

Legs and feet: L2, L3

Back: BA3, BA4

ذیابیطس (Diabetes)

ذیابیطس ہونے کی صورت میں ہمارا جسم یا انسولین کی مقدار یا بڑھ جاتی ہے یا پھر کم ہو جاتی ہے یا پھر اس کو بہتہ انداز سے ہم استعمال نہیں کر سکتے اس کی وجہ سے ہمارے جسم میں شوگر کی مقدار بڑھ جاتی ہے جو کہ ہمیں دوسری کئی بیماریوں کا شکار کر دیتی ہے جن میں دل کے امراض، امروہے کی تکلیف، نگھری کروری اور اس کے علاوہ بہت سی دوسری بیماریاں پیدا ہوتی ہیں

Reiki treatment suggestion for diabetes (same as pancreas)

Treat positions:

Head: H2, H3,

Body: B1, B3, B4, B5,

Legs and feet: L3

Back: BA3, BA4

ایگزیمیا (Eczema)

ایگزیمیا ایک جلد کی بیماری ہے جو کہ کسی چیز سے اُلٹتی پیچھے سے ہوتی ہے اس سے جلد کے اس حصے میں شدید خارش ہوتی ہے ایگزیمیا زیادہ تر بچوں اور نوجوانوں کو ہوتا ہے مابریز اس کا تعلق دم سے بھی جوڑتے ہیں۔

Reiki treatment suggestion for eczema

Treat locally and positions:

Head: H1, H3, H4

Body: B1, B2, B3, B6

Legs and feet: L2, L3

Back: BA2, BA3

خوف (Fear)

زندگی میں ہر شخص کو کبھی نہ کبھی خوف کا سامنا ہوتا ہے اور اس کا تقبیر ہے چینی، گھبراہٹ اور مختلف حالات میں خوف کا شکار ہونے سے ہوتا ہے ہم کو یہ معلوم ہوتا چاہے کہ خوف کیا ہے۔

خوف کی تعریف کیا ہے؟

ایک جذباتی کیفیت جس میں ضرورت سے زیادہ کسی خطرے کے احساس کا ہوتا یا ایسا لگنا کہ کچھ ہونے والا ہے۔

Reiki treatment suggestion for fear

ڈپریشن (Depression)

ڈپریشن یا ڈیباؤ ایک عارضی بیماری ہے جو کہ مختلف لوگوں میں مختلف سطح پر وقوع پزیر ہوتی ہے (اس کے متعلق عموماً یہ سمجھا جاتا ہے کہ یہ فصد کو بانے کی وجہ سے ہوتی ہے)۔

ڈپریشن کا ریکی علاج جو ہم یہاں بتا رہے ہیں وہ صرف بلکے یا درمیانے قسم کے ڈپریشن میں فائدہ مند ہے جس کی علامتیں موڈ کا خراب ہونا ڈپٹی ممکن، بے خوابی، چرچہ اپن اور ڈپٹی کیسوں کا نہ ہونا ہے۔

اور سخت قسم کے ڈپریشن کی علامتوں میں موڈ کا بہت زیادہ خراب ہونا، بہت سی نکلے انداز میں بات کرنا یا بہت اونچی آواز میں بات کرنا یا دوست کا بہت زیادہ خراب ہونا، بہت زیادہ فینڈ کا آٹا یا بالکل ختم ہو جانا۔ بات بات پر رونا آنا، وزن کا بہت زیادہ بڑھ جانا یا کم ہو جانا اپنے آپ کو بے حسی سمجھنا، احساس گناہ، خودکشی کا سوچنا اور تقریبی سرگرمیوں سے امتناع برتنا وغیرہ وغیرہ شامل ہے اس قسم کا ڈپریشن صرف اور صرف ایک مستعد اور قابل ماہر نفسیات کے کے علاج سے ہی ٹھیک ہو سکتا ہے ریکی اس میں مدد ضرور کر سکتی ہے لیکن مکمل علاج ماہر نفسیات کی نگرانی میں ہی ممکن ہے۔

Reiki treatment suggestion for depression

Treat positions:

Head: H1, H2, H3, H4

Body: B1, B3, B5, B6

Legs and feet: L3

Back: BA2

سے وقوع پذیر ہوتی ہے مگر اس وقت ہوتی ہے جب دماغی کرنٹ کا بہاؤ عام بہاؤ سے زیادہ ہو جاتا ہے اور ایسا بار بار ہوتا ہے زیادہ تر مریگی کی وجوہات نہ معلوم ہے۔

Reiki treatment suggestion for epilepsy

Treat the whole body with emphasis on these positions:

Head: H1, H2, H3, H4

Body: B4, B5,

Legs and feet: L3

Back: BA4, BA5

پیشاب یا مثانہ کے مسائل

(Bladder Problems)

پیشاب کا بار بار آنا یا غیر ارادی پیشاب کا نکل جانا بہت سے مسائل کو جنم دیتا ہے اگرچہ یہ سمجھا جاتا ہے کہ زیادہ تر مسائل زیادہ عمر کی وجہ سے ہوتے ہیں۔

اس مسئلے کی بہت سی وجوہات ہیں۔

خواتین میں دورانِ زندگی یا سن یا اس کے بعد یا پیٹ کے نچلے حصے کے عضلات کا کمزور ہونا ہے۔

مردوں میں پروسٹیٹ گلینڈ کی سرجری یا کمزوری یا ریڑھ کی ہڈی کی چوٹ یا زیادتی اور یا تو جو کہ کم خرابی کمزور یا دوا شت کیلئے استعمال ہوتی ہوں۔

Reiki treatment suggestion for bladder and

Treat the whole body with emphasis on positions:

Head: H2, H4

Body: B1, B3, B4, B6

Legs and feet: L2

Back: BA4

عضلات کا درد (Muscles Pain)

اس بیماری کی اہم ترین علامتوں میں سے ٹھنکنہ کھٹکے طریقے سے نہ آنا صحیح کی جسمانی دھن اس کی وجوہات کا علم نہیں ہے اس کی دوسری علامات میں پیٹ خراب ہونا سرد درجہ کا سن ہو جانا وغیرہ ہیں جیسا کہ اوپر بتایا کہ صبح و جومات کا علم نہیں ہے لیکن تپاؤ ہے کہ ٹینک کا اچھا نہ ہونا یا جسمانی عضلات کی ٹھنکن کا دور نہ ہونا ہے۔

Reiki treatment suggestion for muscles pain

Treat the whole body:

Head: H1, H2, H3, H4

Body: B1, B2, B3, B4, B5, B6

Legs and feet: L1, L2, L3

Back: BA1, BA2, BA3, BA4, BA5

مرگی (Epilepsy)

مرگی ایک طبی حالت کا نام ہے جو کہ کسی اچانک دماغی نوروولوجیکل تبدیلی کی وجہ

سے زیادہ حدت محسوس ہونا شامل ہے۔

Reiki treatment suggestion for gout

Treat the whole body with emphasis on these positions:

Head: H1, H2

Body: B1, B5, B6

Legs and feet: L2

Back: BA3, BA4

پتہ کے مسائل

(Bile Problems)

پتہ کا سب سے اہم کام پائل کو اپنے پاس جمع کرنا ہوتا ہے اور جب نظام انہضام کو اس کی ضرورت ہو تو اس کو فراہمی ہوتی ہے پتہ میں جمع ہونے والے پائل میں چند اجزاء ایسے ہوتے ہیں جنکی وجہ سے پتہ کے مسائل یا پتھری پیدا ہوتی ہے اور صورت حال اس وقت مشکل کا شکار ہو جاتی ہے جب نظام انہضام کو پالائی کرنے والی تالی میں روکا دیا ہوتا ہے۔

Reiki treatment suggestion for Gall bladder problems

Treat positions:

Head: H1, H2, H3,

Body: B3, B4, B5, B6

Legs and feet: L3

Back: BA3, BA4

incontinence

Treat positions:

Head: H1, H3,

Body: B5, B6

Legs and feet: L1, L3

Back: BA3, BA4

سرکار درد یا درشتیقہ (Migraine)

دردِ شقیقہ سے مراد سر میں ہونے والے مختلف درد ہیں اس کی مختلف وجوہات بیان کی جاتی ہیں جو کہ یہ ہیں تھکن، ہارمونز کی تبدیلی، تناؤ، خوراک میں ضرورت سے زیادہ چربی والی چیزیں کھانا وغیرہ لیکن کچھ لوگوں میں اس کے اثرات بالکل بھی نہیں ہوتے اور درد ہوتا ہے۔

Reiki treatment suggestion for headache (see also migraine)

Treat locally and positions:

Head: H1, H2, H3

Body: B6

Legs and feet: L1, L2, L3

Back: BA1

گھٹیا (Gout)

گھٹیا جوڑوں کی ایک بیماری ہے جس کی وجہ یورک ایسڈ کی زیادتی ہے اس بیماری میں جوڑوں میں بہت زیادہ درد محسوس ہوتا ہے جوڑوں کی سوجن اور ضرورت

علامات:..... بے ہوشی، نبض کا ہلکا چلنا

Reiki treatment suggestion for hypotension

Treat positions:

Head: H1, H2, H3,

Body:

Legs and feet: L3

Back: BA2, BA3, BA4, BA5

جسمانی مدافعتی نظام

(Immune System)

ہمارے جسمانی نظام میں بہت اچھا ایک قدرتی مدافعتی نظام موجود ہوتا ہے جو کہ ہمیں روزمرہ کے معمولات میں ہزاروں لاکھوں جراثیم سے قدرتی طور پر محفوظ رکھتا ہے یہ ایسا ہی جس طرح کئی لوگ موسم کی معمولی تبدیلی سے بیمار ہو جاتے ہیں اور کئی بالکل صحت مندرجے ہیں ان دونوں میں مضبوط اور طاقتور مدافعتی نظام کا دخل ہوتا ہے۔

مدافعتی نظام ہمیں تین طریقوں سے محفوظ کرتا ہے۔

..... یہ بیکٹیریا اور وائرس اور ہمارے جسم کے دوران ایک دیوار سی بنا کر ہماری حفاظت کرتا ہے۔

..... اگر کوئی جراثیم ہمارے جسم میں داخل ہو بھی جائے تو اس کے اثر اعزاز ہونے سے پہلے ہی اس کو ذمہ کر ختم کر دیتا ہے۔

..... اس کے علاوہ بھی بہت سے کام سرانجام دیتا ہے ہمارا مدافعتی نظام

ہائی بلڈ پریشر

(High Blood Pressure)

بلڈ پریشر یا خون کا دباؤ کا مطلب خون کا بہاؤ ہے جو کہ انسانی شریانوں میں ایک خاص رفتار سے بہتا ہے۔ ہائی بلڈ پریشر کا مطلب خون کا معیاری رفتار سے زیادہ رفتار میں گردش کرنا۔ اس کی وجہ شریانوں کا تنگ ہونا یا سکڑنا ہوتا ہے جس کی وجہ سے دل پر دباؤ میں اضافہ ہوتا ہے اس بیماری کی وجہ بننے والی وجوہات یہ ہیں موٹاپا، ذیابیطس، آرام پسندی، نسل اثرات وغیرہ وغیرہ۔

Reiki treatment suggestion for hypertension

Treat positions:

Head: H1, H2, H3

Body: B1, B3, B4, B5,

Legs and feet: L3

Back:

لو بلڈ پریشر

(Low Blood Pressure)

لو بلڈ پریشر جسمانی کمزوری دل کی بیماری، پانی کی کمی یا کسی باہر کی تکلیف کی وجہ سے ہوتا ہے کبھی کبھی اچانک بیٹھے بیٹھے کھڑا ہونے سے بھی ہو جاتا ہے۔

کھنے کی نیند کافی ہے اور چھوٹے بچوں کو 10 گھنٹے سے 14 کی نیند کافی ہے ویسے یہ سب انسانی ضرورت کے مطابق ہوتی ہے۔

نیند میں مسلسل خرابی اور کمی کی وجہ سے چند مسائل جنم لیتے ہیں اور ہم بے خوابی کا شکار ہو کر دیگر مسائل کا سامنا کرتے ہیں جب ہم مسلسل نیند کی کمی کا شکار ہوں تو ہمیں اپنی عادتوں میں تبدیلی لانی چاہیے اپنا طرز زندگی بدلنا چاہیے۔

Reiki treatment suggestion for insomnia

Treat positions:

Head: H1, H2, H3,

Body: B1, B4,

Legs and feet: L3

Back: BA1

پھیپھڑوں کے مسائل

(Lungs Problems)

انسانی جسم کا اہم ترین عضو جو ہماری پسلیوں کے پیچھے ہوتا ہے اس کا کام ہمیں متواتر آکسیجن کی فراہمی ہے یہی وہ عضو ہے جہاں آکسیجن جذب اور ہمارے فاسد مادے کا رہن ڈالی آکسائیڈ کی صورت میں باہر جاتے ہیں۔

پھیپھڑی میں پسلیوں کی پٹی سے حاصل کی جاتی ہے ہمیں سانس لینے کے لئے سوچنا نہیں پڑتا بلکہ خود کار نظام کے تحت ہم سانس لیتے رہتے ہیں بہت سی باتیں ہمارے پھیپھڑوں پر اثر انداز ہوتی ہیں جن کو ہم دھوئیں میں تقسیم کر سکتے ہیں۔

مندرجہ ذیل اجزاء پر مشتمل ہوتا ہے۔

• تھائی کس۔

• پیٹ۔

• لہف سٹم۔

• یون ہیمو۔

• سفید خون کے ذرات۔

• انشلی یوڈیز۔

• ہارمونز۔

Reiki treatment suggestion for

problems with the immune system

Treat the whole body with emphasis on positions:

Head: H2, H3, H4

Body: B1, B4, B5,

Legs and feet:

Back: BA3, BA5

بے خوابی (Insomnia)

نیند ایک قدرتی جسمانی عمل ہے جس میں ہم تقریباً بے سدا اور تقریباً بے ہوش ہو جاتے ہیں نیند ہمیں پرسکون اور آرام پہنچاتی ہے ہمارے اعصابی نظام اور جسم کو پرسکون اور راحت پہنچاتی ہے۔

نیند کا ہماری زندگی میں بہت اہم کردار ہے ایک عام بالغ انسان کو چھ سے آٹھ

حائضہ ریش کو ہم ہونے میں مدد دیتا ہے اس کے علاوہ انسولین اور گلائیکو جن بھی تیار سے خون میں شامل ہوتی ہے جو کہ ہمارے مٹا بولک ریٹ میں بہت اہم کردار ادا کرتا ہے۔

Reiki treatment suggestion for pancreas

Treat positions:

Head: H2, H3,

Body: B1, B3, B4, B5,

Legs and feet: L3

Back: BA3, BA4,

PMS

اس کو ہم اس طرح سمجھ سکتے ہیں کہ عورتوں میں ہر ماہ ہونے والی جذباتی طبعی نفسیاتی اور موڈ کی خرابی ان کے حیض سے پہلے ہوتی ہے اس کو انگریزی زبان میں Premenstrual Syndrome اس بیماری یا کیفیت میں موڈ کا خراب ہونا ذہنی نشن روٹا حساسیت یا موڈ کا تبدیل ہونا کبھی کبھی بہت زیادہ خصراً تا اس میں شامل ہے۔ طبعی علائقوں میں بہت زیادہ جھکن، سینے میں دھکن یا اکڑن، سیکل مہا سے اور بھوک کا تبدیل ہونا وغیرہ وغیرہ شامل ہے۔

Reiki treatment suggestion for PMS

Treat positions:

Head: H2, H3, H4

Body: B1, B6

Legs and feet: L2, L3

Back: BA4

۱۔ وہ جو ہمارے سانس کے نظام میں مسئلہ پیدا کرتی ہے۔
۲۔ دوسرے وہ جو ہماری آکسیجن اور کاربن وائی آکسائیڈ کے تبادلے کی صلاحیت کو نقصان پہنچاتے ہیں۔

سانس کے نظام کے مسائل

..... دوسروں کا ٹینس۔

..... گیسوں کے تبادلے یا روک ٹھام بننے والے عناصر۔

..... پھیپھڑوں میں پانی بھر جانا۔

..... دھواں کا اندر جانا یعنی کاربن مونو آکسائیڈ کا اندر جانا۔

Reiki treatment suggestion for lungs problems

Treat positions:

Head: H1, H3, H4

Body: B2, B3, B4

Legs and feet: L2, L3

Back: BA2, BA4

لبہ کے مسائل

(Problems of Pancre)

لبہ ایک بہت بڑا عضو ہے جو کہ پیٹ کے پچھلے حصے میں ہوتا ہے لبہ ایک ایسا مادہ ہمارے نظام انہضام کو دیتا ہے جو کہ دوران انہضام ہماری چربی پر دشمن اور کاربو

سے بڑی نرو ہے اور یہ کمر کے نچلے حصے سے شروع ہو کر گولھوں سے ہوتی ہوئی جسم کے نچلے حصے تک جاتی ہے۔

شیائیکا کی تکلیف میں اس نرو میں شدید قسم کی درد یا دکن ہوتی ہے چلنے بھرنے میں کافی دشواری کا سامنا ہوتا ہے اور کھلے اور نائٹس میں کافی بیماری بن محسوس ہوتا ہے۔

Reiki treatment suggestion for sciatica

Treat locally and positions:

Head:

Body: B6

Legs and feet: L2, L3

Back: BA5

سائی نس (Sinusitis)

Reiki treatment suggestion for sinusitis

Treat positions:

Head: H1, H2, H3

Body: B1, B6

Legs and feet: L2, L3

Back: BA4

ٹینٹیس (Tinnitus)

کان کی بیماری ہے جسم میں کان میں گھنٹی بجنے کی آواز آتی ہے اور یہ ایک معمولی بیماری ہے لیکن کبھی کبھی بہت زیادہ مسئلہ پیدا کرتی ہے۔

پروستٹیٹ کے مسائل

(Prostrate Problems)

پروستٹیٹ کے مسائل کا شکار 50 سال سے زائد کے مردوں میں ہوتے ہیں یہ ایک اخروٹ کے سائز کا غدود مثانے کے نیچے واقع ہوتے ہیں پروستٹیٹ انسانی زندگی میں اہم کام سرانجام دیتا ہے عام طور پر اس کی علامتیں 50 سال کی عمر کے بعد نمایاں ہوتی ہیں اس کے سب سے بڑا مسئلہ اس کے سائز کا بڑھنا ہے جس کی وجہ سے یہ پیشاب کے اخراج میں روک ٹوک بنتا ہے جو کافی تکلیف دہ ہوتا ہے اور باقاعدگی سے دوا کھائی جائے تو اس کی تکلیف کم ہو جاتی ہے لیکن اگر تکلیف پھر بھی ختم نہ ہو تو اس کا حل سرجری ہوتا ہے لیکن اب اچھی دواؤں بازار میں دستیاب ہیں۔ جس سے باقاعدگی کے کھانے سے آفاقہ رہتا ہے۔

Reiki treatment suggestion for prostate problems

Treat positions:

Head: H1, H2, H3

Body: B5, B6

Legs and feet: L2, L3

Back: BA3, BA4

شیائیکا (Sciatica)

شیائیکا کا درد شیائیکا نرو کے دہنے کی وجہ سے ہوتا ہے اس کا درد کمر کے نچلے حصے سے شروع ہو کر گولھوں سے ہوتا ہوا نیچے تا نگم میں سفر کرتا ہے شیائیکا نرو جسم کی سب

Reiki treatment suggestion for
tinnitus

Treat positions:

Head: H1, H2, H3, H4

Body: B1

Legs and feet: L2, L3

Back: BA5

تھائی رائیڈ (Thyroid)

ہمارے جسمانی نظام میں تھائی رائیڈ ایک اہم غدود ہے اور یہ وہ پارموں پیدا کرتا ہے جو کہ ہمارے جسمانی نظام کے جٹا بولک ریٹ کو متوازن کرتا ہے۔

تھائی رائیڈ گینڈ ایک مادہ جو کہ آئیوڈین کی مدد سے پیدا کرتا ہے یہ مادہ ہمارے تمام خلیات کے لئے ضروری ہے ان کی پڑھوتری اور نشوونما کے لئے۔ یہ ہمارے جسم کے جٹا بولک ریٹ کو نہ صرف مانیٹر کرتا ہے بلکہ اس کی مدد بھی کرتا ہے اس کے اہم ترین کاموں میں دل کی دھڑکن، ہلڈ پریش، جسمانی درجہ حرارت اور ہماری غذا کو ہماری توانائی میں بدلنے کے درجہ کو کنٹرول کرتا ہے۔

Reiki treatment suggestion for
thyroid problems

Treat locally and positions:

Head: H1, H2, H3,

Body: B1, B3, B4, B6

Legs and feet:

Back:

دوران حیض محسوس ہونے والی اکڑن (Cramp)

دوران ماہواری محسوس ہونے والی اکڑن کی تکلیف زیادہ تر پیٹ کے نیچے حصے یا اس کے آس پاس محسوس ہوتی ہے تقریباً ماہواری یا حیض سے پہلے ہونی والی علامات کی تکلیف جیسے ہی ہوتی ہے۔

اس مسئلے میں یہ کہہ جاتا ہے کہ PMS اور Cramp دونوں کے ہی تجربات سے عورتیں گزرتی ہیں اور دونوں قسم کی تکلیف کا زیادہ تر خاتمہ تین خواتین کو سامنا ہوتا ہے۔ دوران حیض اکڑن معمولی تکلیف سے لے کر بہت زیادہ درد تک ہو سکتی ہے۔ معمولی اکڑن ایک درد کی مانند ہوتی ہے اور تھوڑی دیر کے لئے ہوتی ہے جبکہ تکلیف زیادہ ہونے کی صورت میں بہت زیادہ بھاری پن پیٹ کے نیچے حصے میں محسوس ہوتا ہے جو درد مزہرہ زندگی کے معمولات پر اثر انداز ہوتا ہے۔

Reiki treatment suggestion for menstrual pains

Treat positions:

Head: H2, H3,

Body: B1, B4, B5, B6

Legs and feet: L2, L3

Back: BA3, BA4

گردے کی تکالیف (Kidney Problems)

گردوں کی کئی بیماریاں ہیں جن میں کیلکس، پتھری اور گردوں کا نسل ہو جانا شامل ہے۔ صحت مند گردے ہمارے خون کو صاف کرتے ہیں اور ہمارے جسم کے فاسد

مادوں کو دور کرتے ہیں ہمارے گردے صحت کے لئے بہت ضروری ہیں اگر کسی کے گردے کام کرنا چھوڑ دیں تو اس سے خون کے دباؤ میں اضافہ ہو جاتا ہے بھوک کم ہو جاتی ہے خون میں لال ذرات بننا کم ہو جاتے ہیں اس سے جھکن کے آثار نمایاں ہوتے ہیں جب ایسا ہو تو فوراً پر کسی ماہر معالج سے رجوع کریں۔

Kidney problems treatment suggestion for Reiki
treatment suggestion for
kidney problems

Treat positions:

Head: H1, H2, H3

Body: B6

Legs and feet: L1, L3

Back: BA3, BA4

عام بیماری کا ریکی سے علاج

عام جسمانی بیماریوں ریکی سے علاج کا طریقہ کار یہ ہے کہ ہم پورے جسم کے مختلف حصوں پر ریکی دیں عموماً اس طرح سے صحت کا فنی بہتر ہو جاتی ہے اس کا طریقہ کار یہ ہے کہ جسمانی پیکرازا یا توانائی کے مراکز پر ریکی دی جائے تو ان پیکراز کے متوازن ہونے اس سے متعلقہ بیماریوں بھی ٹھیک ہو جاتی ہیں۔

ریکی جانداروں پر

ریکی کا استعمال نہ صرف انسانوں پر بہت مفید ہے بلکہ دوسرے جانداروں، چرند، پرند، پودے اور جانوروں پر بھی بہت مفید ہے اور ان کے بہت اچھے اثرات ہوتے ہیں۔ مغرب میں لوگ اپنے پالتو جانوروں کو بیماری میں ریکی دیتے ہیں۔ میرا اپنا ذاتی مشاہدہ ہے کہ میں اپنے پودوں کو ریکی دیتا ہوں، جس کے بعد بہت اچھے اثرات مرتب ہوتے ہیں اور اکثر ان کی نشوونما میں اضافہ دیکھنے میں آتا ہے۔

ریکی ادویات پر

ریکی ایک شفا بخش عمل ہے اور جب کسی بیمار شخص کو ریکی دی جاتی ہے تو اس کی بیماری میں کافی حد تک اتفاق ہوتا ہے اور ساتھ ہی ساتھ اگر وہ ادویات کو بھی ریکی دے تو اس کی تاثیر میں خاطر خواہ اضافہ ہوتا ہے اور اچھے اثرات مرتب ہوتی ہیں۔

حرف آخر

علم کی مکمل عمری سائنس میں شمار ہوتی ہے۔ اس کتاب کو پڑھنے کے بعد اپنے طور پر کوئی مشق شروع نہ کرو جیسے گا کیونکہ جب تک آپ ریکی سے ہم آہنگ نہ ہو جائیں اس وقت تک اس کی مشق شروع نہ کریں اور جو لوگ میٹرز یا ماسٹرز ہیں ان سے گزارش ہے کہ وہ بیماریوں کی دی گئی گائیڈ سے مدد حاصل کریں جو کہ بہت مفید ثابت ہوگی۔

میں اپنے ان دوستوں اور ساتھیوں سے جو کہ علم یوگ یا ریکی کا علم جانتے ہیں اور باقاعدہ اس کو بطور پیشہ اپنایا ہے ایک گزارش کروں گا کہ خود سے کوئی بیماری تشخیص نہ کریں یعنی ڈاکٹر بننے کی کوشش نہ کریں، تاوقتیکہ مریض کسی مستند ڈاکٹر سے اپنی بیماری کی تشخیص نہ کروالے یا اپنی پریکٹس کسی ڈاکٹر کے ساتھ کریں تاکہ آپ اپنے مریض کا صحیح درست علاج کر سکیں۔

انیس احمد

اللہ پر رحم فرما۔۔۔۔۔ آمین



yoga_is_life@hotmail.com

یوگا اور ریکی ماسٹر انیس احمد
کی دیگر کتب

☆ یوگا اور ریکی ہے مر چو

☆ آخرہ والذین یرحمہم فرما..... آمین

☆ گہرے سونے

☆ پتلیام (عربی میں)

☆ یوگا کے

☆ یوگا کے

☆ مکتبہ پبلیشنگ

مکان نمبر 12، سہارک گل، نزد دفتر سپر اسٹور، کراچی۔ فون: 2770057

Call : 0345-3261878, E-mail : mofaridhoda@hotmail.com